

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Tělesné výchovy  
**Studijní program:** Tělesná výchova a sport  
**Studijní obor:** Tělesná výchova a humanitní studia  
**(kombinace):**

## ATLETIKA A JEJÍ VYUŽITÍ VE VYUČOVACÍM PROCESU TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 2. STUPNI VYBRANÝCH ZÁKALDNÍCH ŠKOL

### ATHLETICS AND ITS ROLE IN PHYSICAL EDUCATION AT SELECTED PRIMARY SCHOOLS

**Bakalářská práce:** 10 – FP – KTV – 4

**Autor:**  
Hana HERMANOVÁ

**Podpis:**

**Adresa:**  
Prostějovská 1116  
407 47, Varnsdorf

**Vedoucí práce:** Doc. PhDr. Soňa Vodičková, Ph.D.

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
63	13	13		17	7

V Liberci dne: 20. 7. 2010



## **Prohlášení**

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 20. 7. 2010

Hana Hermanová

---

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat své rodině za velkou podporu a trpělivost, kterou se mnou měli při psaní mé bakalářské práce. Dále děkuji svému dobrému kamarádovi Jakubovi Schneiderovi za pomoc a inspiraci. Veliké poděkování bezpodmínečně náleží mé vedoucí práce Doc. PhDr. Soně Vodičkové, Ph.D. za podnětné rady k práci a za ochotu a vstřícnost při poskytnutí odborných konzultací. Děkuji Doc. PaedDr. Aleši Suchomelovi, Ph.D. za zasvěcené vysvětlování problémů tvorby bakalářské práce a za drahocenné rady. V závěru bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří mi odpověděli a poskytli informace k mému tématu. Bez nich bych práci asi nikdy nedokončila.

# **Atletika a její využití ve vyučovacím procesu tělesné výchovy na 2. stupni vybraných základních škol**

## **Anotace**

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, v jakém rozsahu je využívána atletika v hodinách tělesné výchovy, jaké jsou podmínky a vybavení pro atletiku ve školní tělesné výchově na druhém stupni základních škol v Libereckém kraji. S vedoucí práce jsme při výzkumu použily metodu anketního šetření, které nám podává přehled o tom, na jaké úrovni je školní atletika v Libereckém kraji. Zjistily jsme, že atletice není věnováno nad míru pozornosti a je provozována stejně tak často, jako ostatní tematické oblasti. Školská zařízení nejsou dostatečně vybavena atletickou výbavou a ne každá škola má vhodné podmínky pro provozování atletiky. To nás přivádí k závěru, že efektivita výuky tohoto sportovního odvětví na školách v Libereckém kraji je nízká. Pro praxi z toho vyplývá, že učitelé TV by se měli co možná nejvíce zaměřit na využití atletiky a také využít lepších podmínek pro provozování tohoto sportu.

*Klíčová slova: anketa, atletická cvičení, atletické vybavení, Rámcový vzdělávací program, vyučovací jednotka*

## **Athletics and its role in the physical education at selected primary schools**

## **Summary**

The objective of this thesis is to establish to what extend is the athletics used during the physical education classes and also what are the conditions for its teaching in the primary schools in the Liberec County. We have applied the survey method which summarizes the standard of teaching athletics in the Liberec County schools. We have established that not enough attention is given to this sport because the same amount of time is also spent on other sport activities.

Many schools are not sufficiently equipped and thus cannot provide satisfactory conditions for teaching athletics. We can conclude that the efficiency of teaching this sport in the Liberec County schools is low.

As a result, physical education teachers should concentrate on the athletics as much as they can and try to make the most of the conditions provided for this sport.

*Keywords: public inquiry, athletic training, athletic equipment, Conceptual educational program*

## **Atletik und ihres Auswirkung im Lehrprozess des Sportunterrichts an der zweiten Stufe in der auserwählten Grundschulen**

### **Zusammenfassung**

Ziel dieser Bakkalararbeit ist herauszufinden im welchem Umfang die Atletik in den Sportstunden benutzt Word und welche Bedingungen und Ausstattung vorhanden sind an der Grundschulen der Reichenbergsregion. Wir haben die Methode der Umfrage benutzt, die uns gezeit hat, auf welcher Ebene die Schulatletik sich befindet. Wir haben festgestellt, dass die Atletik genau so viel Zeit gewidmet ist, wie den anderen thematischen Bereichen. Die Schulanlagen haben nicht die notwendige Ausstattung und nicht jede Schule hat geeignete Bedingungen für das betreiben von Atletik. Das führt uns zu dem Entschluss, dass die Effektivität dieser Sportart an den Schulen der Reichenbergsregion niedrig ist. In der Praxis geht hervor, dass sich Sportlehrer viel mehr auf die Verwendung von Atletik konzentrieren sollten und auch auf die Nutzung von besseren Bedingungen für das Betreiben dieses Sports.

*Schlüsselwörter: Umfrage, Atletikübungen, Ausstattung, Rahmenbildungsplan, Lehrneinheit*

## Obsah

1 Syntéza poznatků .....	14
1.1 Charakteristika a význam atletiky .....	14
1.2 Hodnoty a současné pojetí atletiky .....	16
1.3 Historie atletiky .....	17
1.4 Historie české atletiky .....	18
1.5 Přehled atletických organizací .....	21
1.6 Český atletický svaz .....	22
1.7 Atletické disciplíny .....	23
1.8 Školství v České republice .....	24
1.8.1 Učební curriculum .....	24
1.9 Rámcové vzdělávací programy.....	25
1.9.1 Vzdělávací oblast člověka zdraví .....	26
1.10 Školní tělesná výchova .....	27
1.10.1 Struktura tělesné výchovy .....	28
1.10.2 Vývoj školní tělesné výchovy .....	28
1.10.3 Úkoly a cíle tělesné výchovy .....	30
1.10.4 Obsah a učivo tělesné výchovy .....	31
1.10.5 Struktura učiva tělesné výchovy.....	31
1.11 Atletika ve školní tělesné výchově .....	32
1.11.1 Obsah atletických hodin na 2. stupni základních škol .....	32
1.11.2 Atletika v tematických plánech na základních školách .....	33
1.11.3 Metody a postupy v tělesné výchově s atletickým obsahem .....	34
1.12 Střední školní věk .....	34
2 Cíle a úkoly práce .....	37
2.1 Hlavní cíl .....	37
2.2 Úkoly práce .....	37
3 Metodika práce .....	38
3.1 Otázky anketního šetření .....	38
3.2 Organizace sběru dat .....	39
3.3 Interpretace výsledků .....	40
4 Výsledky a diskuse .....	41
5 Návrh vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky 6. tříd .....	55

5.1 Vyučovací hodina tělesné výchovy zaměřena na sprint 60 m z nízkého startu ...	55
5.1.1 Rozcvička A .....	56
5.1.2 Přípravná cvičení zaměřené na sprint .....	56
5.1.3 Vlastní nácvik disciplíny .....	58
5.2 Vyučovací hodina tělesné výchovy zaměřena na skok daleký .....	58
5.2.1 Rozcvička B .....	58
5.2.2 Přípravná cvičení pro odraz .....	58
5.2.3 Vlastní nácvik disciplíny .....	59
6 Závěr .....	60
7 Seznam použité literatury .....	61
8 Seznam příloh .....	63



## Seznam použitých zkratk

abc ... abeceda

atd. ... a tak dále

atl. ... atletika

CNS ... centrální nervová soustava

č. ... číslo

ČAAU ... Česká atletická amatérská unie

ČAC ... Český atletický club

ČAS ... Český atletický svaz

ČL ... Česká Lípa

ČOS ... Česká obec sokolská

ČR ... Česká republika

ČSAAU ... Československá atletická amatérská unie

ČSAS ... Československý atletický svaz

disc. ... disciplína

EU ... Evropská unie

FP ... fakulta pedagogická

hod. ... hodina

IAAF ... Mezinárodní amatérská atletická federace

Jbc ... Jablonec nad Nisou

L ... levá

Lbc ... Liberec

min. ... minuta

MŠMT ... Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

např. ... například

NVP ... Národní vzdělávací program

OH ... Olympijské hry

okr. ... okres

P ... pravá

P1 – P9 ... příloha

popř. ... popřípadě

př. n. l. ... před naším letopočtem

r. ... roku

RVP ... Rámcové vzdělávací programy

RVP ZV ... Rámcové vzdělávací programy pro základní vzdělávání

SVTVS ... Státní výbor pro tělovýchovu a sport

ŠVP ... školní vzdělávací program

TV ... tělesná výchova

TUL ... Technická univerzita Liberec

tzn. ... to znamená

tzv. ... tak zvaně

ÚV ČSTV ... Ústřední výbor československé tělesné výchovy

vyuč. ... vyučovací

ZŠ ... základní škola

## **Motto**

„Lehká atletika nemá ráda vychloubačná slova, vyžaduje pevnou, poctivou práci a věčnou oddanost. Lenoši, podvodníci a vychytralí přicházejí o její přízeň. Bohatě odměňuje ty, kteří ji upřímně milují. Odměňuje se zdravým, pružným tělem, veselou myslí, přátelstvím s mnoha sportovci na celém světě a vzácnou radostí nekrvavého boje, když člověk vítězí nejen nad jinými, ale hlavně sám nad sebou“ [2].

# Úvod

Bakalářská práce pojednává o sportovním odvětví, jež je nazýváno „královnou všech sportů“. Touto královnou nemůže být žádný jiný sport, než její veličenstvo *atletika*. Poněvadž se atletika stále řadí mezi první místa v oblíbenosti, a to jak aktivní, tak pasivní, je její aktuálnost stále na předních příčkách.

Jelikož já sama jsem provozovala atletiku několik let, chovám k tomuto sportovnímu odvětví hlubší cit. Protože mě stále zajímá její současné pojetí, nechala jsem se mou zvědavostí inspirovat pro téma své bakalářské práce.

Atletika je sport, který v sobě nese základní pohyby celého těla, výrazně přispívá k dobrému zdravotnímu stavu, a tak je velice prospěšné tento sport provozovat. Největší šance jak atletiku rozšířit o další nové členy, je ta, že se s ní seznámí děti ve škole. Z těchto důvodů jsem si zvolila kombinaci *atletika* a *tělesná výchova* - „*Atletika ve školní tělesné výchově*“.

Je to především školní tělesná výchova, která může dát žákovi první impuls k zájmu tohoto sportu, tudíž i pohybu a přivést tak na svět nového atleta. Provozování tělesné výchovy na ZŠ je nejlepším způsobem, jak žákům představit toto sportovní odvětví, jak je na tento sport navnadit, ale také jak u nich odkrýt jejich schovaný talent.

Tato práce se proto zabývá problémem atletiky a jejího využití v hodinách tělesné výchovy na základních školách druhého stupně. Konkrétně se zaměřuji na školy v Libereckém kraji, které mi poskytly informace o využití, vybavení a podmínkách pro provozování školní atletiky v hodinách tělesné výchovy.

Jak jsem se již zmínila, atletika se řadí mezi základní sportovní odvětví, a proto by vyučující TV měli atletice věnovat dostatek času ve své výuce. Z tohoto důvodu jsem se ve své bakalářské práci snažila zjistit a vyhodnotit výsledky týkající se rozsahu a využití školní atletiky. Zajímala jsem se, jak často a v jakém množství zařazují vyučující TV atletiku ve svých vyučujících hodinách a jaké pedagogické metody používají při svém vyučování.

V této práci jsem použila anketní šetření, které jsem záměrně provedla u pedagogů, kteří vyučují tělesnou výchovu v 6. třídách. Žákům tohoto věku je důležité poskytnout dostatek času pro pohyb, rozvoj pohybových schopností, osvojení pohybových dovedností, a také čas na odreagování a nalezení zaujetí v jednotlivých zaměřeních, ve kterých se žák pak dále může rozvíjet, a tak maximálně využít svého nadání pro danou činnost. Počet

hodin tělesné výchovy je pro děti důležitý a školy by na to měly brát velký zřetel. Jak tomu skutečně je, ukazují výsledky mého šetření.

V závěru této práce navrhuji vyučovací jednotku TV pro žáky 6. Předkládám návrh vyučovací hodiny zaměřené na atletická cvičení a popisuji, jak by atletická hodina měla být správně strukturována a jak by měl vypadat její obsah.

# 1 SYNTÉZA POZNATKŮ

## 1.1 CHARAKTERISTIKA A VÝZNAM ATLETIKY

Atletika, jakožto královna sportu, patří mezi nejrozšířenější, nejmasovější sportovní aktivity a stojí na vrcholu mezi ostatními sporty. Atletika je sport převážně individuální, zahrnující běhy, skoky, vrhy a hody, sportovní chůzi, víceboje a řadí se do skupiny měřitelných sportů.

Atletika – její veličenstvo, jak ji nazývá Ján Grexa, se vyvinula ze základních přirozených pohybů člověka. Termín *atletika* pochází z řeckého slova *athlón*, které znamená cenu, o níž se závodí. Pojem *atlet* má svůj původ v řeckém výrazu *athlétēs*. Slovo *athlétēs* pochází z helénské doby řecké civilizace a označovalo závodníka z povolání. Poprvé se s pojmem *athlétēs* setkáváme již v 9. století př. n. l. a to ve slavném Homérově díle *Odyseia*. Atletika se zpočátku dělila na lehkou (běhy, skoky, hody, vrhy) a těžkou (box, vzpírání a zápas), ovšem postupem času se od přívlastku „lehká“ opustilo a od doby 60. let 20. století se u nás používá termín *atletika*. Neznačená to však, že se změnil a zúžil její obsah. Naopak. Atletice přibily nové disciplíny a dnes už samostatně dokonce existuje *atletika kondiční, masová, výkonnostní, vrcholová, rekreační, školní, základní a zdravotní*. Už z tohoto hlediska nám *atletika* ukazuje svoji moc a sílu [4].

Podle druhu jednotlivých disciplín zahrnuje *atletika* různorodé pohybové činnosti cyklického, acyklického nebo smíšeného charakteru. V atletice se dle druhu disciplíny uplatňují různé druhy pohybů. Jedná se o pohyb rovnoměrný (např. při běhu), pohyb rovnoměrně zrychlený přímočarý nebo pohyb rotační (např. vrh koulí a hod diskem). Důležitým znakem techniky je pohyb těžiště těla a jeho dráha v jednotlivých fázích atletického pohybu. Atletická cvičení svou různorodostí zajišťují všestranný rozvoj a zároveň poskytují široký výběr pro sportovní využití. *Atletika* má místo pro svoje konání na atletických stadionech, hřištích, v halách, i ve volné přírodě.

Atletický stadion má tvar oválu se 400 m dlouhou dráhou, již se skládá z 8 drah. Při oficiálních závodech se běhá v protisměru hodinových ručiček. Povrch atletické dráhy býval pouze z nepříjemného škvárového materiálu. Dnes je tomu jinak a atletický povrch je zhotoven většinou z tartanu či Mondo. Stadion zahrnuje dále sektory pro technické disciplíny, jako jsou skoky, vrhy, hody.

Sešedesátá a osmdesátá léta byla pro atletiku, podobně jako pro další sportovní odvětví dobou velkého rozvoje a již řadu let patří mezi nejpoblárnější sporty ve světě. O tom vypovídá sama Mezinárodní atletická federace (IAAF), která je nejsilnější sportovní

federací. Obliba atletiky roste především díky televizi. Téměř na celém světě mohou diváci ve stejném okamžiku sledovat atraktivní, napínavé, a přitom každému srozumitelné soutěže. Stále dokonalejší snímací technika přibližuje televiznímu divákovi sportovní boje a rekordní výkony tak, že má dojem přímé účastní na stadionu [13].

Toto sportovní odvětví jednoznačně přispívá k všestrannému rozvoji každého jedince. Rozvíjí nejenom schopnost fyzickou, ale i duševní a přispívá tak k celkovému zdraví člověka. Díky tomu, že atletika patří mezi sporty měřitelné, vychovává sportovce také ke zdravé sebekritice a podstatně přispívá k výchově kulturního člověka [8].

Atletika tvoří součást tělesné přípravy většiny sportů a je také základem osnov školní tělesné výchovy [6].

Jak uvádí Šimon [13], teorie atletiky vycházela z biologických věd, především z fyziologie člověka, pedagogiky a psychologie. Naproti tomu atletický pohyb se stal vhodným objektem pro experimentování a studium, a to díky své snadno sledovatelné a měřitelné povaze. Výsledky jeho měření a sledování přispěly k rozvoji poznání v lékařských a společenských vědách. Poznatky atletiky významně obohatily sportovní lékařství, sportovní pedagogiku a sociologii, sportovní psychologii i teorii sportovního tréninku. Toto obohacení nepřineslo ovace jen těmto studujícím vědám, ale poté zpětně i samotné atletice [13].

Dále dle Šimona [13] přispěly empirické poznatky z tréninků a závodů k formování teoretických základů atletického tréninku. Teorie a metodika atletického tréninku se od svého začátku opírala o výsledky mezioborových řešení celé řady vědních disciplín. Systém sportovní přípravy, který je základní podmínkou rozvoje výkonnosti, se zdokonalil. Zlepšené mezinárodní vztahy umožňují vzájemnou výměnu informací, a tak se atletika stala průkopníkem týmové spolupráce. Sportovní příprava se začala uskutečňovat převážně na vědeckém základě. Dnešní racionální způsob tréninku se opírá o matematické metody s využitím počítačů. Technika sportovního výkonu je pečlivě monitorována a analyzována za pomoci prostorové kinematografie. Vedle laboratorních vyšetření jsou pro objektivní sportovce stále častěji realizována terénní funkční a biochemická vyšetření [13].

## 1.2 HODNOTY A SOUČASNÉ POJETÍ ATLETIKY

Atletika je sportem, v níž se testuje výkonnost člověka v rychlosti, síle, vytrvalosti a koordinaci. Měření výkonu v časových a délkových měrných jednotkách je přesné a poměrně jednoduché. Mezinárodní pravidla I. A. A. F. umožňují co nejobjektivněji porovnávat výkony a výsledky bez ohledu na dobu a místo konání soutěže. Atletické výsledky jsou prezentovány vždy stejně a veřejně bez jakýchkoli manipulací. Atletika je sport jednoduchý a bezpochyby snadno pochopitelný i pro nezasvěceného diváka, a to díky silnému prožitku z pohybové kultury atletů.

Atletika je sport všestranný. Jeho motorický základ – chůze, skok a hod se zpevňoval jako motorické dispozice člověka během jeho dlouhého fylogenetického vývoje. Nejnižší úroveň atletických pohybů se vyskytuje ve školní tělesné výchově. Pro tuto oblast se také používá pojem základní atletika. Všestranné atletické pohyby patří do základní stavební jednotky i jiných sportovních odvětví.

Atletická cvičení mají velký vliv na zvyšování tělesné zdatnosti a také upevňují zdraví. Pohybové aktivity, zvláště běh a chůze, jedinci zamezují výskyt kardiovaskulárních chorob, snižují a stabilizují tělesnou hmotnost a omezují množství cholesterolu v krvi. Díky sportovním aktivitám získává jedinec dobrou tělesnou zdatnost, a tím se mu vytvářejí i dobré tělesné pocity se stabilizujícími účinky emočního charakteru. Atletický výkon přináší cvičenci duševní pohodu a může také pomoci kompenzovat množství stresů, kterým jsou lidé vystavováni. Tomu napomáhá i prostředí, ve kterém se atletika provádí. Jsou to především venkovní prostory - stadiony, hřiště či volná příroda, které mají na jedince obzvláště speciální vliv. Tyto ekologické hodnoty učí člověka znovu objevovat přírodu a být s ní v harmonii. Jedinec je tak v tělesné i duševní rovnováze.

Atletika přináší člověku výchovné a vzdělávací hodnoty. Děti a mládež se učí pod správným vedením osvojovat si množství potřebných dovedností a návyků. Protože děti neumějí prohrávat, je jejich úsilí při překonávání překážek velké, a tím pádem tak posilují své úsilí na své dlouhé cestě za sportovními cíli. Děti také potřebují potvrdit svou identitu a objevovat samy sebe. Díky soutěživým a hravým formám, jež atletika nabízí, se vyskytuje možnost plného využití a také provedení osobního potenciálu každého dítěte bez ohledu na jeho úroveň schopností a dovedností. Děti se učí znát atletická pravidla, dodržovat je, a tím se také ztotožňovat s principy fair play.

Atletika s sebou nese i hodnoty sociální. Umožňuje vzájemnou interakci mezi lidmi a je otevřena pro muže, ženy, pro mladé i staré. Finanční a organizační nároky jsou



v atletice nízké, a tím ji činí dostupnou pro všechny. Atletický trénink či soutěže jsou příležitostmi pro sociální působení bez jakýchkoliv společenských bariér.

Atletika nezná agresivitu ani násilí. Přesto může být i asociální, nezdravá, nezodpovědná a depresivní. Špičková atletika nám dala celou řadu příkladů. Podvádění s dopingem v atletice a její zlehčování, lékařské manipulace s atlety a porušování principu fair play představují hrubé porušování sportovní etiky [13].

### 1.3 HISTORIE ATLETIKY

Tělesná cvičení s atletickým obsahem patří mezi nejstarší. Například první oštěpy se objevovaly u amerických indiánů, které používali k lovu i boji. Jihoamerický kmen Bororů pořádal závody v běhu, ve skocích do výšky i přes příkop, ve střelbě lukem a hodu oštěpem. Aztékové patřili mezi vynikající vytrvalce, skákali do dálky, házeli koulí, kameny, oštěpem, diskem, sekyrou či železnou tyčí. Cvičení byla provozována tehdy ještě bez pravidel. Největší rozkvět zaznamenala atletika v antickém Řecku, kde byla atletika náplní různých her při slavnostech a oslavách bohů. Později se stala součástí antických olympijských her. K prvnímu modernímu rozvoji atletiky došlo při prvních hrách, jež se konaly v roce 776 př. n. l. v Olympii. Tehdy to byl závod v běhu na jeden stadion, který byl dlouhý 192,27 m. Později byly zařazovány nové sportovní disciplíny. Mezi ně později patřil i *dmulos*, což byl běh již na dva stadiony. Poté i *dolichos* – běh vytrvalostní a v roce 708 př. n. l. byl poprvé zařazen známý *pentatlon* neboli pěti boj, jehož součástí byl nejenom běh a skok do dálky, ale také zápas, hod diskem a oštěpem. Tato atletická cvičení měla velký význam i ve středověku, kde byly běhy, skoky a hody součástí lidových her a slavností opět bez pravidel. Mezi oblíbené soutěže patřil vytrvalostní běh a chůze.

V 17. století se kolébkou atletiky jako novodobého sportovního odvětví stala Anglie.

V průběhu 19. století vznikaly v Anglii první sportovní kluby. První atletické závody se konaly 1845 v Eton College. První atletický klub London Athletics Club vznikl v roce 1863 a v roce 1866 se konala první mistrovství. Závodilo se už nejen v běžích, ale i v technických disciplínách. Tehdy se závodů mohla zúčastnit pouze šlechta, univerzitní studenti a duchovní příslušníci. Toto omezení roku 1880 zaniklo a závody byly přístupné široké veřejnosti. Postupně se ovšem atletika začala šířit z Anglie na evropskou pevninu a do zámoří, zejména do Kanady a USA.

V roce 1912 byla založena Mezinárodní amatérská atletická federace IAAF. O dva roky později byla schválena první mezinárodní pravidla atletiky [6].

## 1.4 HISTORIE ČESKÉ ATLETIKY

Kořeny české atletiky jsou staré již přes 700 let. Kronika zbraslavská, sepsaná Petrem Žitavským, nám podává přímý písemný historický doklad o běžeckých závodech, které se konaly r. 1279 při příležitosti korunovace Václava II.

Další záznamy o závodech v běhu jsou v pražských viničných knihách z roku 1449, ve kterých se píše o cestě, po které se běhá „na závod“. Další běžecké závody se konaly při jarmarku, které měly přilákat co nejvíce kupců a kupujících. Hlavní cenou pro muže byl urostlý vůl a pro ženy šest loktů plátna.

Existují i jiné doklady, které jsou úzce spojeny s atletikou. V 16. století byly u lidí oblíbené zábavné hry. Mezi takové hry patřila hra „vrhání toušem“. Provádění atletiky bylo zejména doporučováno ze zdravotních důvodů. Například lékař krále Ferdinanda I. v 16. století vydal „Regiment zdraví“, ve kterém píše, že tělesná cvičení jako skákati, choditi a běhati po schodech rychle vzhůru a dolů je zdravé. Také například lékař Rudolfa I. Christian Guarinonius ve svém spise uvádí, že běh je zdravý, rozehrěje břicho a vypustí všechny větry v něm uzavřené.

Jedny z prvních běžeckých závodů, které se dochovaly až do dvacátého století, nesou název Barchan. Tento název vznikl z arabského barrakan, což znamená plátno, o které se závodí. Závodu se účastnili čtyři mládenci z měšťanských rodin, které zvolila městská rada. Tento závod se konal na památku skutečné události, když Jan Lucemburský posílal při bojích posly ke své manželce Elišce a ta tyto posly – běžce odměňovala podobnými dary.

Jan Ámos Komenský v 17. století ve svém spise „Brána jazyků otevřená“ popisuje, jak běhouni k cíli během chvátají a první základ odnáší. V běžecké dráze ohraničené plotem běhali závodníci v ohradě k cíli a první vždy získal odměnu. Start byl zahájen švihnutím bičem a cíl byl označen provazem.

Dnešní poštu v 18. století nahrazovali tzv. „lauffři“, kteří sloužili šlechtě k doručování dopisů, a kteří tak pěstovali dlouhé tratě.

Na začátku 19. století se začali objevovat již první profesionálové, zdatní běžci, kteří s povolením magistrátu běhali za účasti diváků a vybírali vstupné. To se ovšem

magistrátu po čase přestalo líbit a roku 1835 tuto činnost ztrhl. Povolil jí opět až po nápadu, že částečný výdělek bude směřovat pro slepce nebo pro jiné sociální účely.

Průkopníkem dnešní atletiky byl Sokol, který byl založen v roce 1862. První atletické závody se konaly v tělocvičnách, a proto se pořádaly závody nejprve ve skocích do dálky a do výšky, a až později běh. Na vzduch a do přírody z uzavřených tělocvičen zase odcházeli zájemci o chůzi, tzv. „pedestriáni“. Tento zájem se velmi rozrůstal. Netrvalo dlouho a Sokol uspořádal Pražský závod na hřišti. Zakladatel Sokola Dr. Miroslav Tyrš ve svém spise „Hod olympický“ vyslovil názor, že skok do dálky je nejdůležitější a k válečné potřebě se hodící. Proto po roce 1870 zaznamenáváme velké množství atletických závodů ve skocích, později i v bězích.

Po založení Sokola začaly vznikat spolky, kde se pod názvem „tělocvik prostý“ prováděla atletika. Prvním byl Sokol Pražský, který 17. ledna 1867 na počest pětiletého trvání Sokola uspořádal závody, a to ve své tělocvičně s jedinou disciplínou na programu – byl to skok do dálky, který vyhrál Jan Kahovec výkonem 553 cm. Jedná se tedy o našeho prvního českého vítěze v atletice.

Další rozvoj zaznamenala atletika v roce 1882, kdy 23. dubna vzniká Český Athletic Club Roudnice zásluhou roudnického rodáka Maxmiliána Švagrovského. ČAC ovšem prováděl pouze závody klubové, nikoli veřejné.

V Praze se o rozvoj atletiky zasloužili bratři Otakar, Karel a Josef Malečkové a v roce 1884 na ostrově Štvanice uspořádali první atletické závody. O tři roky později uspořádali soutěž v běhu na 150 kroků, která se stala prvním atletickým klubovým závodem.

První veřejné závody 5. května 1888 uspořádal Klub velocipedistů. Byl to závod na jednu míli a vytrvalostní závod na 6 hodin. O pár týdnů později následoval veřejný závod na 200 kroků o mistra Čech, který vyhrál Oskar Lažnovský. Od roku 1889 se už závodí v metrických tratích a také skoky a hody se měří v metrech.

Další velmi úspěšné závody zvané III. Velké mezinárodní závody pořádal Klub velocipedistů. Poté se F. Malý, O. Lanžovský a K. Reisner rozhodli založit v Praze samostatný atletický klub, aby atletiku neorganizovali jen cyklisté. Vznikl tak nový Athletic Club Praha, který s názvem AC Praha přetrval až dodnes. Athletic Club Praha založil nejstarší dodnes pořádaný chodecký závod na kontinentě, a to z Karlína do Brandýse n. L., jehož premiéra se konala v roce 1893. Z tohoto klubu odešlo několik jednotlivců, kteří vytvořili nový klub AC Královské Vinohrady. Tento název ovšem nevydržel dlouho a byl změněn na AC Sparta. AC Královské Vinohrady přispěli české

atletice závodním řádem. Podle řádu bylo zejména důležité podat si přihlášku k závodům včas, a to z následujících důvodů: závodník totiž mohl od podání přihlášky trénovat na dráze, kde se bude závodit a navíc pořadí došlých přihlášek určovalo také pořadí závodníků na startu bez dalšího losování. Tzv. úplný dres se tehdy skládal z čapky, trikotu, krátkých kalhot a střevíců [13].

Tehdy pojem atletika zahrnoval všechny sporty. Na konci 19. století byl o atletiku velký zájem, který vedl k založení organizace, která by sjednotila řízení atletiky, ale i dalších sportů s výjimkou cyklistiky a veslování. Vznikla tak organizace nazvaná Česká atletická amatérská unie (ČAAU). Tento významný orgán byl založen 8. května 1897, ale neměl dlouhého trvání. Název zůstal, ale postupně se některé sporty vyčlenily a založily svá ústředí, jako kopaná, bruslení, lyžování, tenis, lední hokej, ale i tzv. těžkou atletiku (zápas, vzpírání a přetah lanem). Zůstala jen „lehká atletika“, která se už nemusela rozlišovat od těžké a v roce 1969 byla nazvána jen „ATLETIKA“. Všechny evropské jazyky postupně odstranily v gramatice slovo „lehká“ a zůstal jen v italštině (athletica leggera), v němčině (Leichtathletik).

Dva roky po vzniku ČAAU byl založen Český olympijský výbor, jehož řízení bylo podmínkou pro start na olympijských hrách 1990 [15].

Pár dní po založení ČAAU byl uspořádán běžecký závod na 10 km z Běchovic do Prahy. Tento závod se běhá každoročně a je to jediný závod na světě, který nebyl dosud ani jeden rok přerušen za celé století [13].

Fenoménem české atletiky se díky F. Sukovi stal hod diskem. F. Suk byl totiž prvním diskařem na světě, který házel s otočkou. Čeští diskaři a diskařky se stali často držiteli světových a evropských rekordů a dosáhli mnoha medailových umístění na vrcholových atletických soutěžích. Za diskaři nezůstali pozadu ani koulaři: F. Douda a koulařka Helena Fibingerová - mistryně světa ve vrhu koulí z roku 1983, která se zejména na mistrovství Evropy v hale stala nejčastější vítězkou této disciplíny a překonala dvakrát světový rekord. Období po první světové válce bylo pro naše ženy velmi úspěšné. Vítězily snad na každých mezinárodních závodech, zejména na Světových ženských hrách konaných pro ženy místo olympijských her a překonávaly mnoho světových rekordů. Po roce 1945 v této úspěšnosti pokračovali následující osobnosti: Dana Zátopková – olympijská vítězka a vítězka ME v hodu oštěpem, Jarmila Kratochvílová – nejlepší česká běžkyně všech dob, Miloslava Rezková-Hübnerová, Jaroslava Jehličková, Milada Karbanová, Anny Janecká, Zdena Koubková a další.

Úspěchy na atletiku čekaly především po druhé světové válce v tzv. Zátopkově éře. Tyto úspěchy měly vliv na velký zájem mládeže o atletiku, který podporovaly i Sportovní hry mládeže, pořádané od roku 1950. V této éře vznikl také časopis Atletika, který vychází až dodnes [13].

## 1.5 PŘEHLED ATLETICKÝCH ORGANIZACÍ

1897	ČAAU
1919 – 1939	ČSAAU
1945 – 1948	ČSAAU
1948	lehkoatletický odbor ČOS
1949	lehkoatletické ústředí ČOS
1953	sekce lehké atletiky SVTVS
1957	sekce lehké atletiky ÚV ČSTV
1968	ČSAAU
1970 - 1973	ČSAS
1973	výbor atletického svazu ÚV ČSTV
1990	Československý atletický svaz
1993	ČAS

[6]

## 1.6 ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ

ČAS je nejvyšším představitelem atletiky v České republice a jeho posláním je zabezpečovat rozvoj atletiky na území ČR, hájit zájmy subjektů v něm sdružených a vytvářet jim optimální podmínky pro jejich činnost [13]. Sídlem ČAS je Praha. Základním interním předpisem, dle kterého ČAS vyvíjí svou činnost, jsou Stanovy ČAS [17].

ČAS je právním nástupcem Atletického svazu Českého ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy a pokračovatelem České atletické amatérské unie ustanovené 8. května 1897. ČAS je jediným představitelem atletiky České republiky a jako takový je členem Mezinárodní asociace atletických federací, a tím členem Evropské atletické asociace.

Nejvyšším orgánem ČAS je valná hromada ČAS, kterou svolává předsednictvo jednou za dva roky. Valná hromada volí předsedu, výbor a dozorní radu ČAS. Jednat jménem ČAS navenek jsou oprávněni předseda a ředitel ČAS a v případě písemného pověření také další funkcionáři nebo zaměstnanci ČAS.

ČAS komplexně zabezpečuje atletickou reprezentaci České republiky a přípravu na ni. Jedinou výjimkou je účast na olympijských hrách, kde ČAS předkládá Českému olympijskému výboru návrh nominace na OH a vlastní nominaci a účast na OH již plně zabezpečuje Český olympijský výbor. ČAS organizuje systém atletických soutěží v České republice [17].

## 1.7 ATLETICKÉ DISCIPLÍNY

- běhy – sprinty: 60, 100, 150, 200, 300, 400 metrů  
na střední vzdálenosti: 800, 1500 metrů  
na dlouhé vzdálenosti: 3000, 5000, 10000 metrů
- překážkové běhy na: 60, 80, 100, 110, 200, 300, 400, 1500, 2000, 3000 metrů
- skoky - vertikální: skok do výšky, skok o tyči  
- horizontální: skok do dálky, trojskok
- vrh koulí: 3, 4, 5, 6, 7.26 kg
- hody - diskem: 1, 1.5, 1.75, 2 kg
  - kladivem: 3, 4, 5, 6, 7.26 kg
  - oštěpem: 600, 700, 800 g
  - míčkem: 150 g
- víceboje – pětiboj, sedmiboj, devítiboj, desetiboj
- štafetové běhy: 4x60, 4x100, 3x300, 4x400 metrů
- běh do vrchu
- přespolní běhy
- silniční běh
- půlmaratón – 21, 0975 km
- maraton – 42,195 km
- chůze na dráze: 2000, 3000, 5000, 10000 metrů
- chůze na silnici: 5, 10, 20, 50 km

## 1.8 NOVODOBÉ ŠKOLSTVÍ V ČESKÉ REPUBLICE

Když Česká republika vstoupila do společenství Evropské unie, došlo ve školství ke změnám, které jsou ovlivněny přístupem ostatních států unie ke vzdělávání a tělovýchově. Ministři školství členských států Evropské unie se dohodli na podrobném pracovním programu, který vymezuje cíle systémů vzdělávání a odborné přípravy v Evropě. V programu jsou vytyčeny tři základní strategické cíle:

První strategický cíl se týká zlepšení vzdělávání učitelů, zajištění přístupu k informačním a komunikačním technologiím pro všechny, ale hlavně rozvíjení klíčových kompetencí ve společnosti založené na znalostech.

Druhým strategickým cílem je vytvořit určité vhodné prostředí otevřeného učení, zvýšit atraktivitu učení a podporu aktivního občanství a vytvoření rovných příležitostí a sociální soudržnosti.

Třetí, poslední strategický cíl vede k posílení vazeb mezi světem práce, výzkumem a celou ostatní společností, k rozvíjení podnikatelského myšlení, zkvalitňování studia cizích jazyků a s tím spojené posílení mobility a výměn. K tomu patří také rozvíjení evropské spolupráce.

Tyto základní, strategické cíle patří do toho nejobecnějšího dokumentu, jenž se nazývá *Učební plán*. Učební plán kromě strategických cílů představuje dále ucelený rozpis všech vyučovacích předmětů v jednotlivých ročnících s uvedenou dotací hodin (týdenní, roční). Je závazný pro všechny státní základní a střední školy a obvykle jej vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dnes mají školy oproti dřívějšímu docela volnou ruku a ředitelé škol mají pravomoc provádět v plánu drobné změny [13].

### 1.8.1 Učební curriculum

Učební osnovy jsou závazným dokumentem pro všechny školy a učitele. Vychází z učebního plánu a vydává je též MŠMT. Úvodní část učebních osnov tvoří charakteristika předmětu, základní cíle i pokyny k řízení výchovně-vzdělávacího procesu. V navazující části osnov je vyznačen obsah učiva, jako prostředek k dosažení cílů předmětu.

Tím vede tělesná výchova k osvojení vědomostí, pohybových dovedností, k rozvoji pohybových, komunikačních, diagnostických, organizačních schopností, bezpečnostních a hygienických návyků [14].



## 1.9 RÁMCOVÉ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY

Jak uvádí MŠMT, projekt Národní vzdělávací program pro rozvoj vzdělávání v České republice, tzv. Bílá kniha formuluje vládní strategii v oblasti vzdělávání. Strategie odráží celospolečenské zájmy a dává konkrétní podněty k práci škol [17]. Bílá kniha vznikla na základě usnesení vlády České republiky č. 277 ze dne 7. dubna 1999 a zavádí do vzdělávací soustavy systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Tyto dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státních a školních.

Do státní úrovně se zařazují Národní program vzdělávání a **Rámcové vzdělávací programy**. Podle Tupého a Jeřábka, vymezuje NPV počáteční vzdělání jako celek a RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy, tzn. předškolní, základní a školní vzdělávání.

Do školní úrovně patří **Školní vzdělávací programy**, dle nichž se uskutečňuje výuka na jednotlivých školách.

Pro realizaci základního vzdělávání je vydán Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Tento program je orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí, přičemž každá vzdělávací oblast je tvořena jedním nebo dvěma obsahově k sobě blízkými vzdělávacími obory:

1. Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)
2. Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)
3. Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie)
4. Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)
5. Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
6. Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
7. Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
8. Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
9. Člověk a svět práce (Člověk a svět práce) [5].

Každá vzdělávací oblast vyjadřuje postavení a význam vzdělávací oblasti v základním vzdělávání a charakterizuje vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů dané vzdělávací oblasti. Jednotlivé vzdělávací oblasti dále popisují, k čemu je žák veden prostřednictvím vzdělávacího obsahu, aby postupně dosahoval klíčových kompetencí. Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. Tyto výstupy jsou činnostně zaměřené, jsou praktického rázu a využitelné v běžném životě.

Díky nim se má žák naučit využívat osvojené učivo v běžném životě. Očekávané výstupy jsou podle RVP ZV na konci 3. ročníku ZŠ pouze orientační, kdežto na konci 5. a 9. ročníku ZŠ jsou závazné. V RVP ZV je učivo strukturováno do jednotlivých tematických okruhů a je chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Učivo, které vymezuje RVP ZV není školám sto procentně závazné. Je to učivo pouze doporučené a škola si učivo rozpracuje do jednotlivých ročníků nebo delších časových úseků dle svého uvážení. Tím vzniká ŠVP, který je na této úrovni již závazným. Z jednoho vzdělávacího programu může být vytvořen jeden vyučovací předmět nebo více vyučovacích předmětů, popřípadě může vyučovací předmět vzniknout propojením z více vzdělávacích oborů.

Školní vzdělávací programy tvoří sami učitelé a cílem tohoto programu je, aby vzájemně spolupracovali, propojovali vhodná témata společná jednotlivým vzdělávacím oborům a posilovali „nadopředmětový“ přístup ke vzdělávání.

Tělesná výchova spadá do vzdělávací oblasti s názvem „Člověk a zdraví“ [16].

### **1.9.1 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví**

Podle Tupého a Jeřábka [16] je zdraví člověka chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je např. styl života, kvalita životního prostředí, zdravotně preventivní chování apod. Zdraví je základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost. Tím se stává jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví seznamuje žáky se základními podněty, které ovlivňují zdraví. Žáci se je učí využívat a aplikovat ve svém životě. Hlavním cílem této vzdělávací oblasti je, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i problémy s nemocemi či jinými poškozeními zdraví.

Tato vzdělávací oblast se dělí na dva obory: **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, se zdravotní tělesnou výchovou [16].

#### **Tělesná výchova**

V tomto vzdělávacím oboru dochází k poznání nejen žakových vlastních pohybových možností a zájmů, ale i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu [16].

Dle MŠMT [16] se vzdělávací obsah tohoto oboru rozděluje na tři kategorie činností:

- I. činnosti ovlivňující zdraví
- II. činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- III. činnosti podporující pohybové učení.

Očekávané výstupy jednotlivých činností a odpovídající učivo, popsané v RVP, jsou součástí tvorby školních vzdělávacích plánů [16].

Rozlišuje se učivo základní a rozšiřující. Základní učivo je určeno pro všechny žáky. Rozšiřující učivo smí učitel provozovat v případě zvýšené časové dotace, vyšší pohybové úrovně žáků a lepších podmínkách školy, a to v celé třídě, skupinách nebo u jednotlivců. Učitel na základě znalostí, možností a potřeb žáků i na základě místních podmínek vytváří konkrétní vzdělávací program pro jednotlivé ročníky, popř. třídy [5].

Tělesná výchova je povinným předmětem pro všechny ročníky základního vzdělávání a její časová dotace nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod 2 hodiny týdně [12]. Učební plán umožňuje zařazovat i třetí hodinu dle místních podmínek.

Pro aktivnější děti, pro které je pohyb zálibou, je třeba nabízet i jiné formy výuky, a to např. v nepovinných předmětech, zájmových kroužcích, apod. Díky spolupráci nejen dalších pedagogů, ale i rodiny se vytváří komplexní celotýdenní pohybový program [5].

## **1.10 ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA**

Tělesná výchova je cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost, která působí na tělesný a pohybový vývoj člověka. Upevňuje jeho zdraví, zvyšuje tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost. Tělesná výchova umožňuje získat základní teoretické a praktické tělovýchovné vzdělání a působí na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě [14]. Napomáhá k všestrannému a harmonickému rozvoji člověka a podílí se na formování vědomostí, pohybových schopností, dovedností a návyků spojených s rozumovými, estetickými, zdravotními a morálními hodnotami [7].

Již v antice byla tělesná výchova důležitým procesem. Řekové nalézali krásu nejen v těle, ale i v duši. Řídili se heslem „kalokagathia“, které vyjadřovalo ideál antické krásy, soulad ducha a těla. Tělesná cvičení sloužila jako prostředek zdraví a duševní pohody.

Tento velký význam tělesné výchovy přetrvává až dodnes. V této činnosti nejde pouze o estetický efekt, ale jde o všestranný harmonický vývoj člověka.

### **1.10.1 Struktura tělesné výchovy**

Do předmětu tělesné výchovy patří: základní tělesná výchova, rekreační tělesná výchova a zdravotní tělesná výchova, do které bývá někdy zařazována i specializovaná tělesná výchova [14].

Základní tělesná výchova zabezpečuje optimální tělesný rozvoj, pohybový vývoj a základní tělovýchovné vzdělání každého jednotlivce. Provádí se na základních i středních školách, a proto se někdy označuje jako školní tělesná výchova [14].

### **1.10.2 Vývoj školní tělesné výchovy**

Školní tělesná výchova je základním prvkem v systému tělesné výchovy a zúčastňují se jí žáci základních, středních a speciálních škol [12].

Její historie v našich historických zemích je dlouhá. Tématem zavádění tělesné výchovy do škol se zabýval již J. A. Komenský.

K prvním zemím, které zaváděly tělesnou výchovu do svých školních osnov na začátku devatenáctého století, byly tehdy ještě rozdrobené samostatné německé státy. V Rakousku - Uhersku se české prostředí hlásilo k prospěšnosti povinné tělesné výchovy formou propagace národních her a lidových tanců. Nakonec byl v roce 1848 zaveden do reálků a gymnázií v Rakousku – Uhersku tělocvik jako nepovinný předmět. Za vlády císaře Františka Josefa II. se ozývali i studenti pražských vysokých škol. Žádali na svých školách tělocvičné ústavy, plavecké bazény a v nich i školené pedagogy. Mimo jiné usilovali také o povolení zřizovat tělocvičné spolky a rozšířit tak tělesnou výchovu i mimo školní prostor. Šíření tělesné výchovy do školského systému mělo ovšem i své odpůrce. Mezi ně patřili stoupenci tzv. herbartovské pedagogiky, kteří považovali tělocvik za nevhodný pro přestování na školách. Oproti tomu Jan Evangelista Purkyně byl propagátorem zařazování tělesných cvičení do škol.

Jeden z důvodů, který přispěl k zavedení povinné školní tělesné výchovy v roce 1869, byla nízká fyzická úroveň rakouského vojska. Od roku 1869 se tedy v Rakousku – Uhersku zavedla na nově zřizovaných obecných a měšťanských školách povinná tělesná výchova. V Čechách se tak stalo v roce 1877.

Ve druhé polovině devatenáctého století se v Rakousku – Uhersku vytvářel větší zájem o tělesnou výchovu, a to za účelem zlepšit přípravu mládeže pro potřeby armády. Z toho vyplývá, že největší důraz směřoval, zejména u chlapců, k výchově k poslušnosti a disciplinovanosti. Šlo tedy o tělesná cvičení zaměřená na vojenskou výchovu.

Osnovy výuky tělesné výchovy byly zaměřeny na pořadová a prostorová cvičení na náradích. Podceňovány naopak byly sportovní hry a zdravotní cvičení. Na některých školách měly dívky oproti chlapcům nevýhodnou pozici, protože tělesná výchova se stala pro ně jen nepovinným předmětem. Pouze ve velkých městech byli první tělocvičny a na venkově nebyla ani hřiště. Až v roce 1891 bylo vytvořeno první české speciální pedagogicky orientované tělovýchovné učiliště a prvním českým učitelem se v roce 1897 stal Antonín Křištof, který byl také zakladatelem české házené.

Až se vznikem samostatné Československé republiky v roce 1918 zavedlo Ministerstvo školství a národní osvěty skutečná pevná pravidla pro výuku povinné tělesné výchovy do škol. Byl kladen důraz na humanizaci školní tělovýchovných aktivit, a to přispělo k rozvoji hromadných tělovýchovných vystoupení a šířící se popularitě zájmového a soutěžního sportu, zejména míčových her.

V době protektorátu Čechy a Morava plnila tělesná výchova funkci branné výchovy.

Po roce 1945 dochází k dramatickým společenským změnám u nás a k výrazným zásahům do výchovně-vzdělávacího systému studentů ve všech předmětech. V popředí byly ideologické požadavky společnosti, které měl žák plnit pod vedením učitele. Žákovi tím byla odebrána možnost jeho individuálních předpokladů a zájmů.

V devadesátých letech dvacátého století se dějí další změny a nastává potlačení tohoto ideologického směřování. Klade se větší důraz na motivaci a pozitivní vztahy k tělesné výchově. Tímto se ovšem zjišťují nedostatečné počty a kapacity sportovišť, zastaralé technické vybavení, málo hodin věnovaných školní tělesné výchově a objevuje se i nedostatečná přitažlivost pro žáky.

Tělesná výchova má neodmyslitelně velký vliv na formování plnohodnotné osobnosti žáků a přispívá tak k rozvíjení jejich vlastností a schopností. Školní tělesná výchova má přivádět žáky k provádění tělesných aktivit i mimoškolní rámec a využívat tak volný čas sportem. Pedagogové mají za úkol diferencovaně vychovávat, vzdělávat a napomáhat k harmonizujícímu tělesnému rozvoji [11].

### 1.10.3 Úkoly a cíle tělesné výchovy

Mezi hlavní a specifické úkoly, které nabízí tělesná výchova je osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností. Mimo jiné rozvíjí kondiční a koordinační pohybové schopnosti, poskytuje nám vědomosti z tělesné výchovy a sportu a v neposlední řadě utváří trvalý vztah k pohybové aktivitě [14].

Jak uvádí Sýkora a Kostková [12], cílem tělesné výchovy jako vyučovacího předmětu na základních a středních školách je přispět v rámci hodin, vymezených učebním plánem, k optimálnímu stupni tělesné zdatnosti a výkonnosti žáků, utvářet, zdokonalit a osvojit základy některých sportovních odvětví, utvářet trvalý vztah k tělovýchovné, sportovní, turistické činnosti žáků a utvářet i upevňovat v nich pozitivní vlastnosti osobnosti člověka [12].

Tělesnou výchovu tvoří 3 základní cíle: **vzdělávací, výchovný a zdravotní.**

- **Cíl výchovný** má za úkol žáka vychovávat k pravidelné tělovýchovné činnosti a vytvářet a upevňovat morálně volní vlastnosti.
- **Složka vzdělávací** umožňuje žákovi získat a zdokonalovat správné pohybové návyky a dovednosti, získat dostatečný výběr tělovýchovných aktivit k rekreačním a regeneračním účelům, vytvářet uvědomělý vztah k tělesné výchově a poskytnout odpovídající teoretické znalosti z oblasti tělovýchovné.
- **Zdravotní cíl** směřuje k rozvíjení i upevňování zdraví a všestrannému tělesnému rozvoji, odstranění škodlivých vlivů jednostranného nebo nedostatečného pohybu, udržování dobré fyzické kondice, a také k upevnění správných hygienických návyků [7].

Díky plnění těchto cílů se žákům dostává základního tělovýchovného vzdělání, které je předpokladem pro zdraví, pracovní činnosti a aktivního přístupu k životu. Tyto tři základní cíle se vzájemně prolínají a kombinují nejen v tělesné výchově, ale i v ostatních vyučovacích předmětech. V dnešní době je kladen velký důraz na kvalitu pohybové činnosti. Tato kvalita spočívá v dobře zvládnutých **pohybových dovednostech**. Aby žák k dobře zvládnutým dovednostem došel, musí mít nejprve rozvinuté **pohybové schopnosti**.

Z tohoto důvodu se někdy na základní škole více zdůrazňuje rozvoj pohybových schopností a na střední škole jsou programy více orientovány na pohybové dovednosti. Optimální je však jejich kontinuální rozvoj, jelikož umožňuje zaměřit se dle zájmu žáků na určité sportovní odvětví. Základem takové specializace je optimální všestrannost žáka [14].

#### 1.10.4 Obsah a učivo tělesné výchovy

Základ obsahu tělesné výchovy tvoří učivo [12]. Vilímová [14] charakterizuje učivo jako výběr poznatků a činností z kulturního bohatství, který tvoří nutný předpoklad pro dosažení vyučovací cíle. [14].

Základními prvky učiva jsou **poznatky** a **činnosti**. Žák díky **poznatkům** nabude vědomostí a **činnosti** přivedou žáka k pohybovým schopnostem, dále pak k dovednostem, které si ve vyučovacím procesu neustále osvojuje.

**Činnosti** se v tělesné výchově provádějí v tělesných cvičeních. V učebních osnovách je obsažen podrobný soupis jednotlivých činností v následujících tematických oblastech:

- pořadová cvičení
- kondiční cvičení, gymnastika a tanec
- atletika
- sportovní hry
- úpoly
- testování všeobecné pohybové výkonnosti
- sezónní činnosti (bruslení, lyžování, plavání, turistika).

**Poznatky** z tělesné výchovy vedou k získávání nových znalostí. Jedná se o znalost základních pravidel sportovních her a soutěží, názvosloví, vědomostí o lidském těle a změnách, které při provádění tělesných cvičení probíhají, základy hygieny, pravidla správné výživy, zásady sestavování a vedení komplexů všestranně rozvíjejících cvičení, bezpečnosti v tělesné výchově, regeneraci a kompenzaci organismu [14].

#### 1.10.5 Struktura učiva tělesné výchovy

Struktura učiva spočívá v návaznosti učiva. Tedy co předchází a co následuje, vzájemným propojením a vazbou mezi dílčími částmi učiva i volbou jeho cílů.

Kmenové, základní učivo by si měla osvojit převážná většina žáků, to jsou všichni s průměrnými schopnostmi a nadáním a mělo by být neopominutelné. Díky jeho zvládnutí nabude žák tzv. pohybové gramotnosti, která mu umožní návaznost výuky ve vyšších ročnících [14].

## 1.11 ATLETIKA VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Atletika ve vyučovacím procesu tělesné výchovy má své specifické úkoly, metody, formy a také výchovné a vzdělávací cíle. Po vzdělávací stránce je jedinec seznámen s motorickým učením a s ním spojenými specifickými dovednostmi. Dále má za úkol u žáků zvyšovat úroveň obecných a specifických schopností a žák má získat atletických dovedností.

Tělesná výchova všeobecně, má poskytnout žákovi jeho všestranné rozvinutí. K tomuto požadavku přispívá atletika následujícím způsobem:

- napomáhá všestrannému rozvoji pohybových schopností
- upevňuje a zdokonaluje pohybové dovednosti, které jsou základem všestranného motorického vývoje
- podporuje růst zdatnosti, upevňuje zdraví a odolnost žáků
- napomáhá k výchově kladných morálních a volních vlastností, zejména houževnatosti, ukázněnosti, kolektivnosti, oceňování vlastních sil [3].

### 1.11.1 Obsah atletických hodin na 2. stupni základních škol

Atletika zahrnuje přibližně 20 % času věnovaného tělesné výchově u hochů, u dívek je to 16 %. Na 2. stupni základních škol je obsah atletiky zaměřen na osvojování a zdokonalování pohybových činností, se kterými se žáci seznámili již na 1. stupni základních škol, a to zejména ve formě přirozených cvičení a drobných her [5]. Atletický program je oproti 1. stupni rozšířen o překážkový běh, hod granátem a vrh koulí. K těmto praktickým činnostem mají žáci dále zvládnout i příslušné vědomosti [3].

***Obsah atletického učiva je stejně jako u všech tematických celcích rozděleno na:***

- **základní učivo** → Učivo, které si má a může osvojit převážná většina žáků, je závazné pro učitele i žáky.
- **rozšiřující učivo** → Učivo, které učitel může nabídnout v případě zvýšené časové dotace, vyšší pohybové úrovně žáků a lepších podmínkách školy a to celé třídě, skupinám žáků nebo jednotlivcům.

***Učivo je členěno do tří etap:***

- **1. etapa:** 1. a 2. postupný ročník,
- **2. etapa:** 3. – 5. postupný ročník,



- **3. etapa:** 6. – 9. postupný ročník

***Konkrétní obsah učiva atletiky pro 3. etapu:***

- atletické pojmy
- základní pravidla atletických soutěží, rozhodování o umístění ve skocích, hodech, atd.
- základy techniky dalších osvojovaných disciplín;
- základy organizace soutěže
- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti [5].

V procesu nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín rozlišujeme tři motorické fáze učení, kterými si žák musí projít.

V první fázi motorického učení jde o **seznámení**. Žák se seznamuje s pohybovou činností prostřednictvím smyslových orgánů. Učitel podává výklad s přímou ukázkou a upozorní na uzlové body. Na tomto základě by si měl žák vytvořit představu, a poté přejít na praktické pokusy.

Druhá fáze je zaměřena na **opakování** nacvičených pohybů a jejich **upevňování**.

Ve třetí a závěrečné fázi motorického učení dochází ke **zdokonalování** pohybu [3].

### **1.11.2 Atletika v tematických plánech na základních školách**

Po vstupu ČR do EU došlo i ke změnám v oblasti školství. Školská reforma s sebou přinesla změny ve tvorbě osnov, výběru učiva i práce učitele s osnovami a učivem. Dříve osnovy přesně určovaly obsah jednotlivým ročníkům včetně kontrolních cviků. Dnes je obsah širší. Tento rozšířený obsah má vyhovět vývojové diferenciaci žáků a učivo již není přiřazováno k určitým ročníkům.

Tematický plán si tvoří učitel sám. Vychází z celkové koncepce ročního plánu a přihlíží k materiálním a klimatickým podmínkám školy [5].

Ve vyučovacím procesu věnuje učitel atletice pozornost nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín a zároveň stránka atletické výchovy tvoří komplexní proces s rozvojem obecných a speciálních pohybových schopností [3]. Atletický program zahrnuje disciplíny rychlostního, silového a vytrvalostního charakteru. Atletická příprava zajišťuje všestranný pohybový rozvoj, zvyšuje zdatnost a všeobecnou tělesnou výkonnost.

Protože se atletická cvičení provádějí převážně venku, na čerstvém vzduchu, za různých i nepříznivých podmínek, podporuje to mimo jiné i odolnost a otužilost žáků [5].

### 1.11.3 Metody a postupy v tělesné výchově s atletickým obsahem

*Při zvolení metody přihlíží vyučující především:*

- k obsahu → atletická disciplína, jejich charakter, složitost
- k věku a úrovni žáka → jejich zkušenosti, technická a mentální vyspělost, úroveň pohybových schopností
- k materiálním podmínkám výcviku → velikost hřiště, množství žáků, množství náradí a náčiní
- k vlastním zkušenostem, teoretické a praktické připravenosti.

*Učitel volí postup buď:*

- **komplexní:** atletická disciplína je vyučována vcelku (naráz). Jedná se o atletické disciplíny cyklického charakteru a jednoduché a základní pohybové úkony. Tento postup je lepší využívat u mladších žáků. Vychází se od nejjednodušších a nejsnazších variant disciplín. Výhodou je, že žáci vidí výsledky svého snažení. Nevýhodou je větší možnost vzniku chyb.

*Nebo postup:*

- **analyticko – syntetický:** jde o postup fázový. Nacvičená disciplína je rozkládaná na menší části a po jejich zvládnutí je postupně skládána v jeden pohybový celek. Výhodou tohoto postupu je, že nácvik je snazší, menší výskyt chyb a organizace nácviku je méně náročná. Nevýhodou je zdlouhavost nácviku, náročnost na cílevědomost a schopnost abstrakce a představivosti [3].

## 1.12 STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK

Toto období se nazývá obdobím pubescence, které se odehrává přibližně mezi 11. – 15. rokem života. Je považováno za období přelomu, a proto bývá někdy označováno jako období přechodné. Dochází k dospívání, a tak patří k nejobtížnějším stádiím ve vývoji jedince.

- **Biologické změny**

V období puberty dochází k významným změnám jedince, a to obzvláště k změnám biologickým. Dochází k bouřlivému růstu a vývoje organismu, kdy probíhá intenzivní růst těla, zdokonaluje se svalstvo a probíhá osifikace kostry [10]. Podstatně změněné tělesné proporce („samá ruka, samá noha“), kloubní laxnost a přibývání hmotnosti bývají provázeny přechodně zhoršenou koordinací pohybů a větší unavitelností [7]. K poměrně rychlé únavě, bušení srdce, bolestí hlavy apod. dochází také díky nerovnoměrně vyvíjejícímu se kardiovaskulárního systému. V této době se zvětšuje objem srdce, jež sílí, jeho výkonnost roste, ale průměr krevních cév ve vývoji zaostává [10]. Tyto zvláštnosti kardiovaskulárního systému a počátek intenzivní činnosti žláz s vnitřní sekrecí vedou ke zhoršení funkčního stavu centrálního nervového systému. Klesá jeho pracovní schopnost, a to se projevuje zhoršenou pozorností a pracovní schopností, zhoršeným sebeovládáním, prudkým a přecitlivělým způsobem reagování [1].

- **Sociální a psychologické změny**

Období pubescence s sebou přináší i velké sociální změny. Dítě již přestává být dítětem a přesouvá se do role mladistvého. Pro mladistvého je toto období velmi citlivým a konfliktním. Usiluje o nezávislost rodičů a jejich autoritě, snaží se osamostatnit a zařadit se do skupiny svých vrstevníků, kteří mu jsou bližší. Významným procesem je zde socializace - začleňování se jedince do skupiny. Mladistvý přechází na jinou školu, do úplně cizího a pro něj dospělejšího prostředí. Musí navazovat nové vztahy a budovat si pozici ve skupině. Namísto jistoty známého prostředí nastupuje nejistota změněných podmínek.

V tomto období dochází také k mnoha rozporům. Ať už to jsou rozpory s rodiči, učiteli, dospělými, vrstevníky, tak i mezi biologickou a sociální zralostí. Mladiství vypadají a cítí se jako dospělí, chtějí by tak žít, ale chybí jim k tomu důležité vnitřní předpoklady, jako např. zkušenost, odpovědnost, emoční a charakterová zralost. Je to způsobeno tím, že biologické znaky dospívání nastupují dříve než zralost sociální [1].

Pro toto období je typický rozvoj abstraktního myšlení, na základě kterého dokážou žáci nalézt klíčové body ve vyučování a logické vztahy mezi nimi. Ožívá fantazie a dítě začíná věnovat pozornost sobě samému.

V tomto vývojovém období má na děti velmi příznivý a formulující vliv tělesná výchova, která účinně působí na utváření zájmové sféry žáků [9].

- **Motorický vývoj**

V tomto věkovém období se výrazně zlepšuje svalová koordinace. Diferenciace svalového úsilí se stále zdokonaluje a tím jsou žáci schopni provádět přesné pohyby i složitější vazby. Abstraktní myšlení, které je také vytvořeno v těchto letech, a také logické úsudky usnadňují v motorickém učení užívat odborného tělocvičného názvosloví.

**Síla svalová** je základ celé pohybové činnosti a v tomto období mají dívky i chlapci největší životní přírůstek této síly. Je to především značným výsledkem hormonálních změn během pubertální akcelerace. U obou pohlaví je již jasně vyjádřena asymetrie síly pravé a levé končetiny. V tomto období je rozvíjena i síla relativní svalová a výbušná.

**Rychlost** ve všech kloubních spojeních roste do 13. – 15. roku dítěte. Dále jsou její změny nepatrné a téměř se neliší od ukazatelů dospělých. Taky narůstá frekvence pohybů. Maximální rychlostní strop je dosažitelný jen v mladším a středním školním věku. Úroveň rychlosti získané v těchto věkových obdobích je rozhodující.

**Obratnost** je ve značné míře závislá na ohebnosti či rozsahu kloubní pohyblivosti a na rovnováze těla. Rozvoj obratnosti je úzce spjat s rozvojem koordinace. Již před pubertou lze poznat dítě obratné a pohybově nadané [9].

**Vytrvalost** – je schopnost k dlouhodobému provádění motorické činnosti, aniž by došlo k poklesu její intenzity. V tomto věku se nadále rozvíjí vytrvalost statická i dynamická. Již od mladšího školního věku lze rozvíjet aerobní vytrvalost. Děti mohou být dostatečně aerobně zatěžovány, protože mají relativně vysoké hodnoty kyslíkové spotřeby (na kilogram tělesné hmotnosti) a rychlostní regenerační procesy v organismu [14].

## **2 Cíle a úkoly práce**

### **2.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, v jakém rozsahu se využívá atletika v hodinách tělesné výchovy a jaké jsou podmínky a vybavení pro atletiku ve školní tělesné výchově na druhém stupni základních škol v Libereckém kraji.

### **2.2 Úkoly práce**

Pro splnění hlavního cíle bakalářské práce jsme si s vedoucí práce stanovily následující dílčí úkoly:

1. shrnout teoretické poznatky z oblasti školní atletiky
2. vypracovat anketu určenou pedagogům tělesné výchovy v Libereckém kraji, která bude směřovat ke splnění výše zmíněného cíle práce
3. realizovat anketní šetření zaměřené na využití atletiky ve školní tělesné výchově ve vybraném regionu
4. zpracovat výsledky anketního šetření v podobě grafů a tabulek
5. diskutovat o získaných výsledcích

### 3 Metodika práce

Za účelem splnění cíle práce jsem si zvolila anketu, díky níž jsem měla v plánu zjistit využití atletiky ve školní tělesné výchově na druhém stupni základních škol.

Při sestavování ankety jsem vyšla z předpokladu, že učitelé tělesné výchovy budou atletice věnovat dostatečné množství času v průběhu celého školního roku, a že nebudou atletiku oproti ostatním zaměřením v tělesné výchově zanedbávat.

Dále jsem předpokládala, že učitelé tělesné výchovy povedou atletickou hodinu komplexním způsobem - zařazení atletické rozcvičky včetně běžecké abecedy, průpravné atletické cviky a nácvik atletických disciplín až po průpravných cvičeních.

Také jsem se domnívala, že každá škola bude mít přístup na atletický stadion a učitel bude mít pro žáky k dispozici veškeré atletické vybavení, které je zapotřebí při plnění osnov školního vzdělávacího programu.

Tyto své předpoklady jsem se snažila následně pomocí vytvořené ankety ověřit.

Výzkum se zabýval využitím atletiky ve vyučovacím procesu tělesné výchovy na základních školách v Libereckém kraji. Ke zjištění všech potřebných informací týkajících se školní atletiky, jejího využití, podmínek a vybavení, jsem použila anketního šetření (příloha P<sub>2</sub>), které bylo provedeno u pedagogů tělesné výchovy 6. tříd v Libereckém kraji. Odpovědi se nabízely výběrovou formou. Byly to otázky pouze uzavřené a to dichotomické i polytomické.

#### 3.1 Otázky anketního šetření

Příloha P<sub>2</sub> uvádí kompletní anketní šetření, které jsem ve své práci použila. K rozesílaným anketám jsem přikládala také průvodní dopis (příloha P<sub>1</sub>).

V příloze P<sub>3</sub> uvádím přehled nejvíce odpovídajících a nejméně odpovídajících odpovědí ke každé položené anketní otázce.

Pro přehlednost práce uvádím stručně použité anketní otázky také v této kapitole.

##### Anketní otázky zněly:

1. Kolik vyučovacích hodin TV týdně mají žáci 6. třídy?
2. Kolik vyučovacích hodin je věnováno atletice v hodinách TV za celý školní rok v 6. třídě?
3. Máte na Vaší škole i volitelnou tělesnou výchovu?
  - Ve volitelných hodinách TV se zaměřuji na atletiku:

4. Jakým poměrem je zastoupena atletika pro 6. třídu v průběhu školního roku v porovnání s jinými tematickými oblastmi, které jsou v osnovách TV?
5. Na co jsou Vaše hodiny atletiky převážně zaměřeny?
6. Průběh atletických hodin:
  - 6 a) Atletickou rozcvičku včetně atletické abecedy používám:
  - 6 b) Průpravná atletická cvičení používám:
  - 6 c) Vlastní nácvik atletických disciplín provádím:
7. Využíváte atletických prvků i v hodinách, které jsou zaměřené na jiné odvětví sportu?
8. Jakých prostorů používáte pro školní atletiku?
9. Jak často využíváte venkovních prostorů pro školní atletiku (i za předpokladu příznivého počasí)?
10. Jaké atletické vybavení máte k dispozici na Vaší škole?

### **3.2 Organizace sběru dat**

Pro toto šetření byl výběr osob záměrný. Elektronicky jsem oslovila pedagogy TV z 91 základních škol v Libereckém kraji.

Anketa byla určena učitelům tělesné výchovy 6. tříd základních škol v Libereckém kraji.

Anketní šetření bylo zaměřeno na celý Liberecký kraj, a tak jsem pro vyplnění anket zvolila způsob elektronické pošty. Prostřednictvím této metody jsem rozeslala 91 anket učitelům tělesné výchovy 6. tříd základních škol v Libereckém kraji (kvůli obavám z návratnosti vyplněných anket jsem ankety posílala i více pedagogům TV z jedné školy).

Jelikož se mé obavy bohužel potvrdily a návratnost anket v první dekádě rozesílání byla velmi nízká, rozeslala jsem ankety ještě jednou do škol, které mi zprvu neodpověděly.

Druhé kolo odeslaných anket bylo o něco úspěšnější, ovšem nenaplnilo mé očekávání. Přesto výsledky vyplněných anket dosáhly 51 % návratnosti.

### **3.3 Interpretace výsledků**

Data vyplněná anketním šetřením byla zpracována ve formě grafů a tabulek, pomocí matematicko-statistických výpočtů (procentuální výsledky, výpočet aritmetických průměrů, popř. jen prosté součty).



## 4 Výsledky a diskuse

V této kapitole je proveden podrobný rozbor odpovědí na jednotlivé otázky obsažených v anketě, za pomoci grafů a diskusí.

### 1. Kolik vyučovacích hodin TV týdně mají žáci 6. třídy?



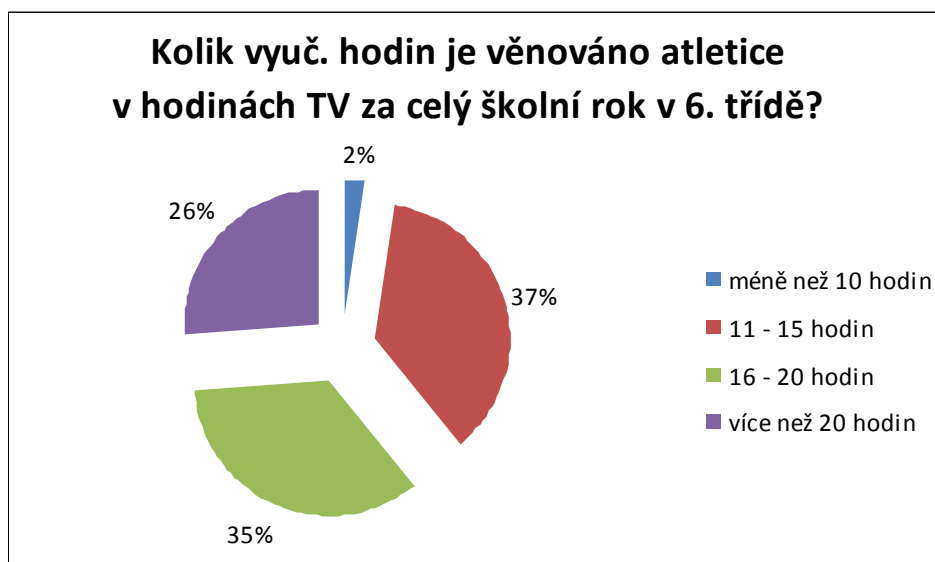
Obr. č 1. Graf vyjadřující odpovědi na otázku č. 1

Jak ukazuje obr. č. 1, u této otázky měla největší zastoupení odpověď s 2 vyučovacími hodinami týdně, dále to byly 3 vyuč. hodiny týdně a na stejném místě se umístily 4 vyuč. hodiny a více jak 4 vyuč. hodiny týdně. Odpověď za a) 1 vyučovací hodina týdně byla nejméně zodpovídaná.

Odpovědi v tomto pořadí jsem očekávala a vůbec mě nepřekvapily. Pozastavila jsem se pouze nad odpovědí b) - 2 vyučovací hodiny týdně. Překvapilo mě velké procentuální zastoupení u této odpovědi a nečekala jsem, že až tolik procent škol zvolí tuto možnost. Pro mne je to veliké číslo a musím konstatovat, že by tato cifra měla být zastoupena spíše u odpovědí s více hodinami TV týdně. Žáci šestých tříd jsou oproti svým starším spolužákům neposední a s krátkodobou pozorností. Proto by žáci 6. tříd měli mít více hodin tělesné výchovy, ve kterých by se tzv. vyřádili. Další důvod proč si myslím, že by žáci této třídy měli mít více hodin tělesné výchovy, je ten, že se u dětí v tomto věkovém období zdokonaluje svalstvo a díky přibývání hmotnosti bývá i zhoršená koordinace pohybů. Aktivním cvičením může učitel tyto nesrovnalosti zlepšit a zároveň tak posílit jejich kardiovaskulární systém.

V současné době jsou dvě hodiny týdně tělesné výchovy bohužel úplným standardem.

**2. Kolik hodin je věnováno atletice v hodinách TV za celý školní rok v 6. třídě?**



Obr. č. 2. Graf vyjadřující odpovědi na otázku č. 2

Podle obr. č. 2 měla největší zastoupení odpověď za b) 11 – 15 vyuč. hodin, jen těsně za ní skončila odpověď za c) 16 – 20 vyuč. hodin. Další pozici zastoupila odpověď s 20 vyuč. hodinami a nejméně odpovídaná varianta byla se dvěma procenty odpověď za d) méně než 10 vyuč. hodin.

Ohodnocení těchto výsledků je docela komplikované. K tomu, abych mohla správně ohodnotit tyto výsledky, musím přihlédnout k předcházející otázce. Výsledky z první otázky nám ukazují, **kolik vyučujících hodin TV týdně mají žáci 6. tříd**, a z toho pak mohu vycházet dále. Jelikož nejvíce škol má podle výsledků dvě vyučovací hodiny týdně, vycházím z tohoto předpokladu.

Vyhodnocení výsledků v otázce č. 2 dále závisí **na počtu tematických oblastí v TV**. Tuto otázku nemám zařazenou v anketním šetření. Budu vycházet tedy z předpokladu **šesti základních tematických celků** (gymnastika, atletika, úpoly, sportovní hry, plavání, turistika), které by mohly být v plánu asi u každého učitele TV. Podotýkám, že učební plány si rozvrhuje každý vyučující sám, a tak tyto tematické celky jsou jen orientační.

Pokud beru v potaz dvě vyučující hodiny TV týdně a 6 tematických oblastí, vychází nejvíce odpovídaná odpověď za b) 11 – 15 vyuč. hodin týdně za nejvíce předpokládanou odpověď. Atletika je tedy v hodinách TV za celý školní rok vyvážená naprosto stejně jako

ostatní další zaměření, a proto jí je věnováno stejné množství vyučovacích hodin jako zbývajícím tematickým celkům. Tyto výsledky se shodují s otázkou č. 4 („*Jakým poměrem je zastoupena atletika pro 6. třídu v průběhu školního roku?*“) a to tak, že **atletika je zastoupena rovným poměrem**.

Já tyto výsledky shledávám za akceptovatelné, a to z tohoto důvodu, že tělesná výchova v sobě obsahuje spoustu druhů sportovních zaměření, na které by se nemělo zapomínat, a kterým by se mělo věnovat dostatek času, protože jsou stejně tak důležité jako je atletika.

### 3. Máte na Vaší škole i volitelnou tělesnou výchovu?



Obr. č. 3. Graf vyjadřující odpovědi na otázku č. 3

Z obr. č. 3 je zřejmé, že více jak polovina škol v Libereckém kraji má ve svých ŠVP obsaženou tělesnou výchovu jako předmět volitelný.

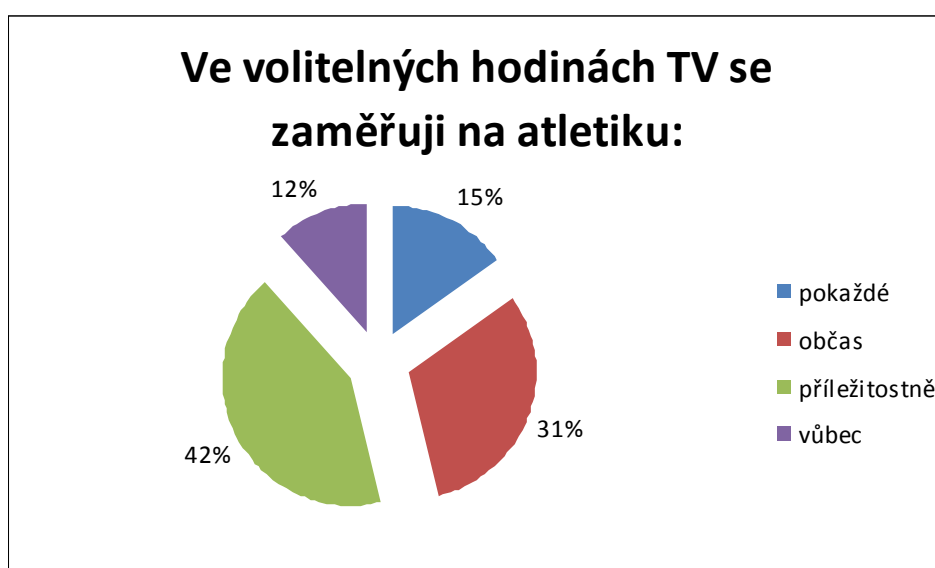
Tato odpověď mě příjemně překvapila. Neočekávala jsem, že tolik procent škol nabízí i volitelnou tělesnou výchovu. Z mých informací tomu tak v dřívějších dobách nebylo a tělesná výchova spadala pouze do povinných předmětů. Je dobré, že školy umožňují dětem vybrat si tělesnou výchovu jako svůj volitelný předmět, ve které mohou provozovat sport de facto jakýkoli, třeba i na jejich přání. Děti se tak mohou naučit i jiným druhům sportům, se kterými by se třeba ani jinak neseznámily, a tím jsou tak motivováni pro aktivní cvičení nebo konkrétní sportovní odvětví. Vede to ke sportovní činnosti, díky níž se dítěti nabízí jak dobrý fyzický, tak i psychický stav.

Dále ve volitelné tělesné výchově vidím výhodu pro učitele TV, který tak může s dětmi dále procvičovat sportovní cvičení, které v běžné vyučovací hodině nestihl. Děti tuto hodinou mohou zvolit i záměrně, a to z důvodu zlepšení svých nedostatků nebo své známky.

Ve volitelné tělesné výchově shledávám jen samé kladné body, které ovlivňují všechny jedince, které se jí zúčastňují, a doufám, že ji bude nabízet stále více škol.

### **Podotázka č. 3.**

**Ve volitelných hodinách TV se zaměřuji na atletiku:**



Obr. 4. Graf vyjadřující odpovědi k podotázce č. 3

Obr. č. 4 nám ukazuje, že učitelé TV se ve volitelné tělesné výchově věnují atletice spíše jen příležitostně a někteří jen občas. Pouze 15 % dotazovaných se atletice věnuje pokaždé a zbývající část vůbec.

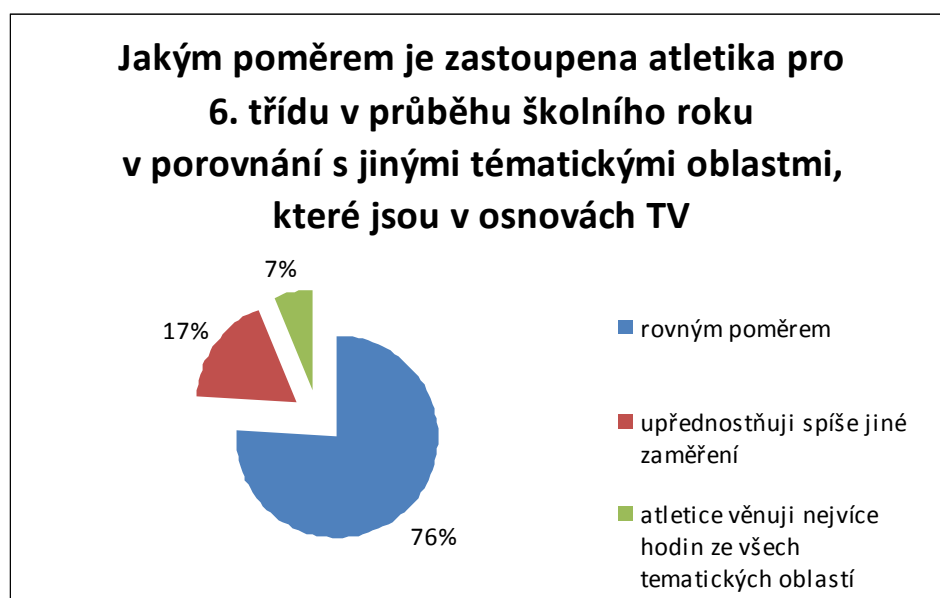
Odpověď „vůbec“ jsem nečekala v takovém hojném zastoupení, a tak jsem se nad tímto výsledkem trochu pozastavila. Myslím si, že za celý školní rok či pololetí si ve volitelné tělesné výchově může učitel najít pár hodin na atletická cvičení. Podle mého názoru je atletika s gymnastikou základem veškerého cvičení, a podle toho by se měl vyučující řídit. Když ne přímo atletické disciplíny, tak alespoň některé průpravné cviky by vyučující TV mohl zařadit do svého plánu volitelné tělesné výchovy.

Mne tyto odpovědi nikterak nezarazily. Co se týče ostatních odpovědí, tak nesmíme zapomenout a připomínám, že atletika není jediným předmětem v osnovách tělesné

výchovy. Volitelná tělesná výchova je pro každého vyučujícího individuální, a tak není třeba se divit, že nejvíce procent respondentů odpovědělo, že se atletice věnuje jen příležitostně. Volitelnou tělesnou výchovu si vyučující může naplánovat podle svých představ, dle své vlastní potřeby, co ví, co je třeba se žáky procvičit.

Ovšem odpovědi v této podotázce mohou někoho překvapit a přinést i velmi nedostačující výsledky.

#### 4. Jakým poměrem je zastoupena atletika pro 6. třídu v průběhu školního roku v porovnání s jinými tematickými oblastmi, které jsou v osnovách TV?



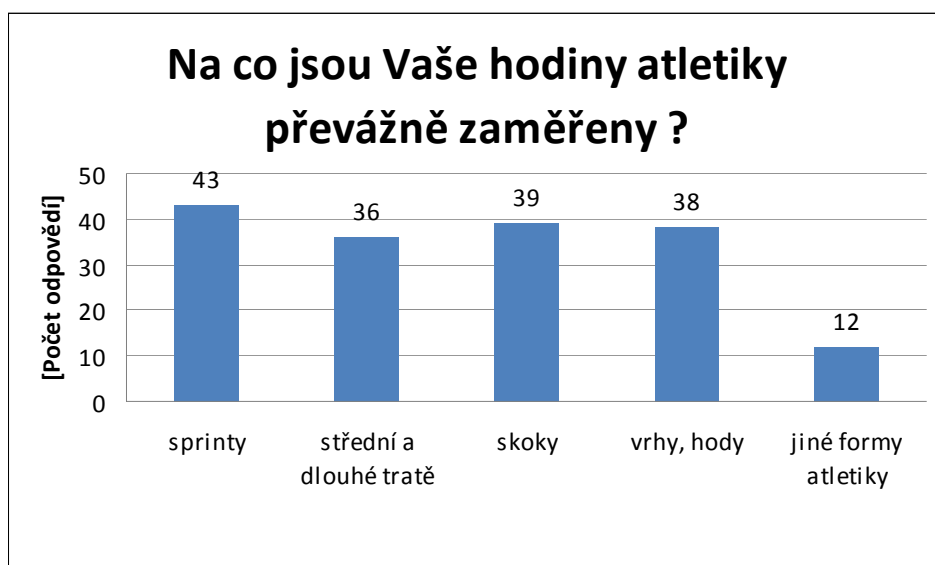
Obr. č. 5. Graf vyjadřující odpovědi na otázku č. 4

Jak můžeme vidět na obr. č. 5, převážná část pedagogů se věnuje všem zaměřením v TV rovným poměrem, tudíž neupřednostňují žádnou tematickou oblast. Hned po této skupině jsou však učitelé, kteří naopak upřednostňují spíše jiné zaměření než je atletika. Nejméně procent ze všech nabízených možností získala odpověď za c) učitelé TV věnují atletice nejvíce hodin ze všech tematických oblastí.

Odpověď nejvíce odpovídanou považuji za rozumnou. Nemám k tomu žádné výtky, protože jak jsem uváděla výše, atletika není jediným zaměřením ve školní tělesné výchově, a tak mi tato odpověď přijde za zcela regulérní.

Jediný údiv mám u odpovědi za *b) učitelé upřednostňují spíše jiné zaměření než atletiku*, které v procentech předčilo odpověď *c) učitelé atletice věnují nejvíce hodin ze všech tematických oblastí*. Předpokládám, že atletika, jakožto královna sportu by měla mít jiné – větší procentuální zastoupení, než jaké ukazují výsledky.

## 5. Na co jsou Vaše hodiny atletiky převážně zaměřeny?



Obr. č. 6. Graf vyjadřující odpovědi na otázku č. 5

V této otázce bylo možno odpovědět vícero možnostmi, a tak se zde vyhodnocují jednotlivé možné odpovědi.

Podle obr. č. 6 jsou si odpovědi (vyjma varianty *s jinými formami atletiky*) velmi vyrovnané. Z toho je zřejmé, že učitelé TV se zaměřují na všechny hlavní atletické disciplíny. Ovšem abych byla přesná, největší zastoupení mají sprinty, což je pro děti šestých tříd předpokládané, neboť tento věk je optimální pro rozvoj rychlosti. Hned po sprintech se objevují skoky a těsně za nimi vrhy a hody, dále střední a dlouhé tratě. Menšina zvolila odpověď se zaměřením i na jiné formy atletiky, což беру za velice vhodné. To z toho důvodu, že učitel může děti zasvětit i do jiných atletických disciplín, než jen do těch základních a zároveň tak může žáka navnadit k provozování atletiky i mimoškolně.

Podle obr. č. 6 můžeme vidět, že sprinty jsou nejvíce užívanou atletickou disciplínou u žáků šestých tříd. Nejvíce učitelů TV se v hodinách atletiky věnuje rychlostním běhům a skokům. Tyto disciplíny jsou totiž v možnostech každého zdravého žáka 6. třídy a jsou pro ně i nejméně náročné.

Skoky, které v umístění podle obr. č. 6 následují po sprintech, jsou dle mého názoru oprávněné. Řekla bych, že skoky jsou vůbec nejoblíbenější disciplínou pro žáky 6. tříd a to z prostého důvodu: pro žáky jsou skoky spíše jakousi zábavou a to i z toho hlediska, že děti v tomto věku jsou neposedné, „skákové“, čiperné, a tak je tato činnost baví. V této činnosti žáci nevydají ze sebe příliš energie a je to v rámci možnosti každého zdravého jedince.

Na dalším místě se objevují vrhy a hody. Výsledek považuji za neutrální a dle mého názoru je v pořádku.

Obrázek č. 6 nám dále ukazuje, že střední a dlouhé tratě nejsou do atletických hodin zařazovány tak často, což naprosto chápu. Úroveň vytrvalostních schopností u dětí tohoto věku není na takové výši, aby děti byly dostatečně schopny (a to jak po biologické, tak po psychologické stránce), zvládnout běh delší než 400 m.

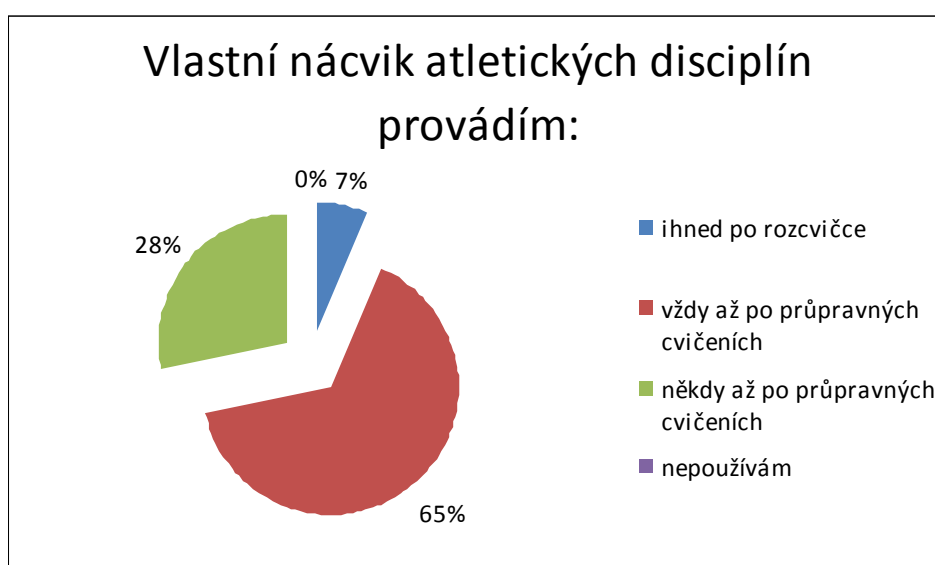
## 6. Průběh atletických hodin



Obr. č. 7. Graf vyjadřující odpovědi k podotázce č. 6



Obr. č. 8. Graf vyjadřující odpovědi k podotázce č. 6



Obr. č. 9. Graf vyjadřující odpovědi k podotázce č. 6

Odpovědi zaměřené na průběh atletických hodin mne překvapily z celého šetření nejvíce. Bohužel nemile. Očekávala jsem, že učitelé TV vědí, jak mají postupovat k dosažení vlastního nácviku atletické disciplíny.

**Atletickou rozcvičku včetně běžecké abecedy** používá sice více jak polovina ze všech dotazovaných, ovšem na můj úsudek je to velmi nedostačující výsledek. Atletická rozcvička je považována za základ atletického cvičení, a tak by nikdy neměla chybět při jakékoli atletické hodině.



Necelá polovina dotázaných učitelů používá rozcvičku pouze občas.

Bohužel se objevily i takové odpovědi, které jsem neočekávala. Pár dotázaných odpověděli záporně.

**Průpravná atletická cvičení** používá méně jak polovina z dotazovaných, což taktéž nejsou moc radostné výsledky. Více jak polovina respondentů zařazuje průpravné cviky pouze občas. Objevily se i odpovědi s nepříjemným zjištěním, a to s takovým, že někteří nepoužívají průpravné cviky vůbec.

Proto, aby jedinec mohl dosáhnout úspěšného provedení atletického cviku, je zapotřebí nejprve atletickou disciplínu řádně natrénovat. K tomu slouží průpravné atletické cviky, díky nimž se cvičenec postupně a řádně dopracuje k danému cviku. Proto považuji za nezbytné, aby tato průpravná cvičení byla nepostradatelnou součástí atletické hodiny.

**Vlastní nácvik atletických disciplín** provádí převážná část dotazovaných **vždy** až po průpravných cvičeních, a to je samozřejmě v pořádku. Více jak čtvrtina dotazovaných provádí vlastní nácvik **někdy** až po průpravných cvičeních a bohužel 7 % respondentů - což je pro mě opět velké číslo - odpovědělo, že vlastní nácvik atletických disciplín provádí **ihned** po rozcvičce. Tato odpověď je varovná a považuji to za velkou chybu vyučujícího. Předpokládám, že vyučující, který tak skutečně činí, nemůže dospět k efektivnímu výsledku svých žáků.

## 7. Využíváte atletických prvků i v hodinách, které jsou zaměřeny na jiné odvětví sportu?

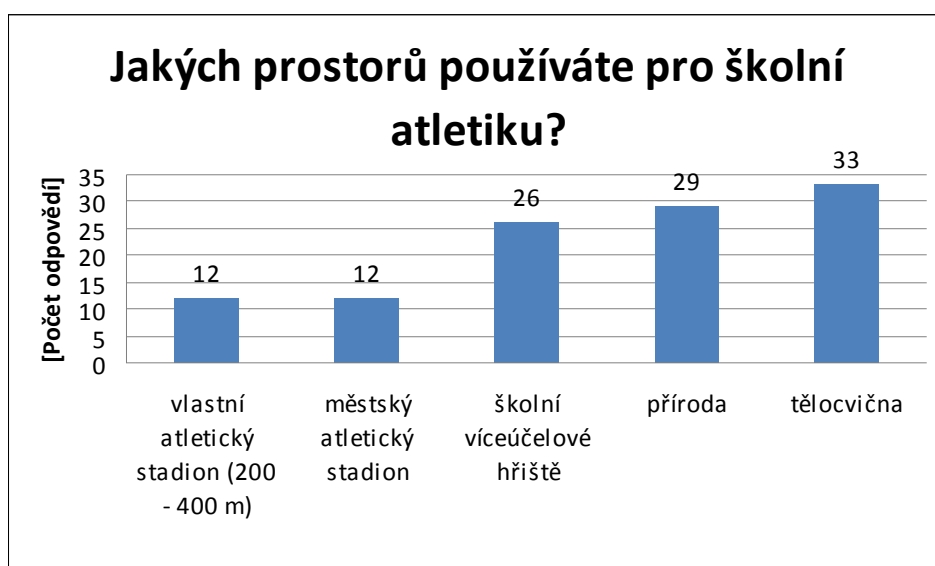


Obr. č. 10. Graf vyjadřující odpovědi na otázku č. 7

Výsledky k této otázce jsou poměrně očekávané. Jak ukazuje obr. č. 10, nejvíce procent získala odpověď „občas“. Méně jak polovina dotázaných odpověděla kladně „ano“. I odpověď „ne“ zvolilo několik respondentů.

Tyto výsledky jsou dle mého názoru docela přijatelné a potěšující. Ukazují nám, že pro spousty vyučujících je atletika důležitým sportovním odvětvím. Atletika je v různých podobách zařazována do jiných druhů sportů, a tím se nám ukazuje její důležitost.

## 8. Jakých prostorů používáte pro školní atletiku?



Obr. č. 11. Graf vyjadřující odpovědi na otázku č. 8

Tato otázka obsahovala i více možných odpovědí. Dotazovaní tak mohli zvolit všechny prostory jim přístupné.

Na tyto odpovědi jsem byla zvědavá a nejvíce mě zajímalo, jestli učitelé mají možnost používat atletického stadionu. K těmto odpovědím se ještě dostanu. Nejprve bych představila nejvíce odpovídanou odpověď k využívaným prostorům pro školní atletiku a tou je podle mých výsledků „tělocvična“. Těsně po tělocvičně je nejvíce využívaný prostor pro atletiku „příroda“ a hned za ní „školní víceúčelové hřiště“. Se stejným počtem, bohužel ne velkým číslem, se objevil již zmiňovaný „městský atletický stadion“ a „vlastní atletický stadion“. Ovšem na druhou stranu jsem neočekávala, že „tolik“ škol má i vlastní atletický stadion.

Prostory pro atletiku jsou velmi zásadní. Podle možností, které se pro provádění atletiky nabízejí, se pak odvíjejí i výsledky atletické činnosti. Proto je důležité, jaké varianty prostředí mají vyučující na ZŠ k dispozici pro provádění atletických disciplín.

Ovšem už z hlediska správné atmosféry a osobního prožití atletiky je nejlepší využívat alespoň malého atletického stadionu. Žáci se tak mohou na vlastní oči seznámit s pravým atletickým prostředím, s opravdovým náradím a náčiním a mohou si také sami zakusit a naučit i atletických pravidel. Takové školy, které mají možnost využít atletický stadion, jsou na tom nejlépe.

Otázka byla však položena nikoli, jaké prostory mají vyučující k dispozici, nýbrž jakých prostorů oni sami využívají. Výsledky nám ukazují, že všichni učitelé využívají pravděpodobně všech prostorů, které mají k dispozici, a to považují za správnou odpověď.

Jelikož je příroda v tomto kraji dostupná všem vyučujícím, zajímaly mě výsledky této odpovědi. S potěšením mohu konstatovat, že tato možnost se objevila na druhém místě. To znamená, že učitelé opravdu využívají maximálních možností a nejspíše i když někteří nemají přístup na atletický stadion, volí náhradní variantu, a to přírodu. Příroda je pro atletiku dobrá především k uskutečňování běhů na delší vzdálenosti, a tak učitelé mohou trénovat i tuto disciplínu.

Žáci 6. tříd jsou více úspěšní v bězích na krátké tratě. Ty je ovšem lepší trénovat na atletických stadionech, nežli ve volné přírodě. To z toho důvodu, že ve volném prostoru se nachází nerovný terén, který není vhodný pro rychlostní běhy a navíc bez možnosti použití startovních bloků.

**9. Jak často využíváte venkovních prostorů pro školní atletiku (i za předpokladu příznivého počasí)?**

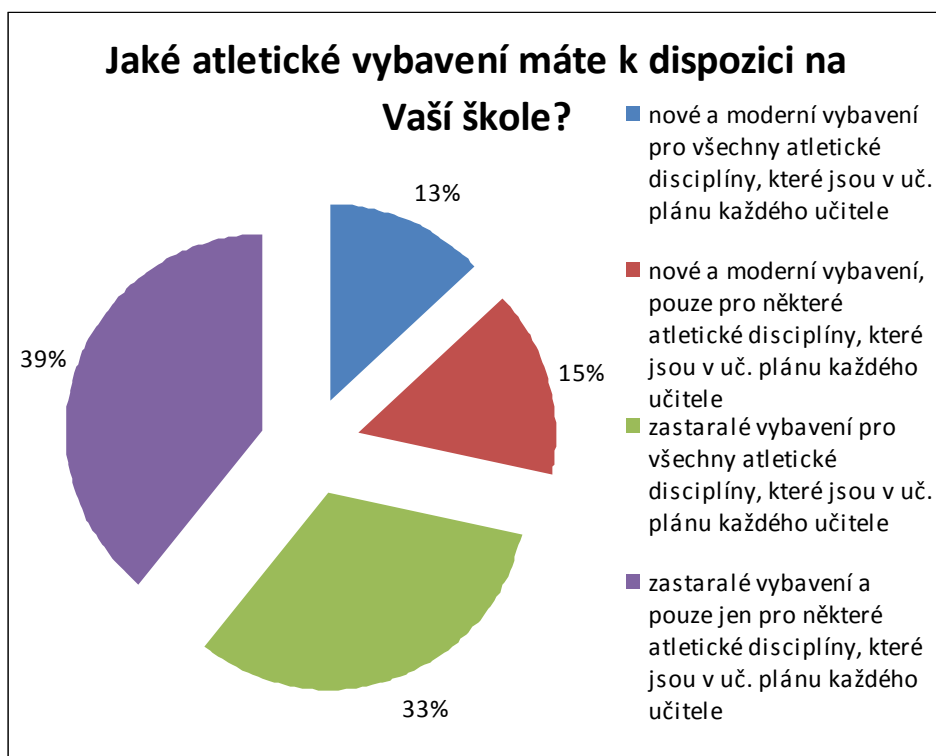


Obr. č. 12. Graf vyjadřující odpovědi na otázku č. 9

Odpovědi týkající se otázky č. 9 jsou příznivé. Obr. č. 12 vypovídá o tom, že polovina dotazovaných využívá „všechny“ hodiny věnované atletice k venkovním prostorům. O trochu méně respondentů využívá „více jak polovinu času z celkového počtu atletických hodin“. Jen malý počet učitelů TV odpovědělo, že venkovních prostorů využívá „třetinu času z celkového počtu hodin, které jsou věnované atletice“ a ještě menší počet dotázaných odpovědělo, že venkovních prostorů využívá „polovinu času z celkového počtu atletických hodin.“

Atletika se řadí mezi venkovní sporty, i přesto, že se v některých případech koná v hale. Atletika je především o bězích a k tomu je za potřebí velkého prostoru. Tento velký prostor nám nabízí právě venkovní prostředí. Ovšem nejenom pro běhy, ale i různé hody a vrhy je nejlepším řešením venkovní atletický stadion či hřiště.

## 10. Jaké atletické vybavení máte k dispozici na Vaší škole?



Obr. č. 13. Graf vyjadřující odpovědi na otázku č. 10

Odpovědi na tuto otázku nejsou potěšující. Nejvíce procent respondentů odpovědělo, že atletické vybavení, které mají k dispozici, je „zastaralé a pouze pro některé atletické disciplíny, které jsou v učebním plánu každého učitele“. Na dalším místě se objevila odpověď opět se „starým vybavením, a to pro všechny atl. disc., které jsou v učebním plánu každého učitele“. S pouhými patnácti procenty se vyskytla odpověď „s novým a moderním vybavením, pouze pro některé atl. disc.“. Nejočekávanější a nejlepší odpověď se bohužel nachází až na posledním místě. 13 % učitelů TV odpovědělo, že má k dispozici „nové a moderní vybavení pro všechny atl. disc.“.

Otázka týkající se materiálního atletického vybavení škol není otázkou vůle, nýbrž financí. Samozřejmě, že vždy je lepší mít vše nové a moderní, ovšem ne každý si to může dovolit, a to samé platí i u této otázky.

## Shrnutí

Atletice je věnováno stejné množství času jako ostatním zaměřením, která jsou v osnovách tělesné výchovy. Záleží na každém z vyučujících, jak si zvolí svůj učební plán. Z mého zjištění je patrné, že se učitelé TV nevěnují atletice „nad rámec“, což mě trochu mrzí. Očekávala jsem, že se seznámím s více potěšujícími výsledky a že atletika bude mít nad ostatními tematickými oblastmi alespoň trochu navrch. Kdybych podle sebe měla seřadit na pomyslném žebříčku oblasti podle důležitosti ve školní tělesné výchově, jistě by to na prvním místě byla atletika, pak hned gymnastika, a pak až další oblasti. Podle toho bych také uzpůsobila své vyučovací plány a atletice bych věnovala nejvíce času ze všech tematických oblastí, které bych měla ve svém učebním plánu. Učitelé Libereckého kraje věnují každému zaměření stejné množství vyučovacích hodin.

Je tu ale i příznivá informace, a to ta, že atletika je zařazována i do jiných tematických oblastí. Většina vyučujících TV využívá atletických prvků i v hodinách, jež jsou zaměřeny na jiná odvětví sportu. Toto je pro atletiku příznivé zjištění.

Dále jsem se zaměřila na podmínky pro atletiku, které jsou školám k dispozici a vybavení pro školní atletiku. Zjistila jsem, že atletika je nejvíce provozována v tělocvičnách, pak venku a dále v přírodě nebo na hřištích. Na atletický stadion nemá bohužel přístup tolik škol, a tak se atletika provozuje tam, kde to jen nejlépe jde. Je pozitivní, že učitelé TV provozují atletiku převážně venku. To je samozřejmě účelnější a pro žáky i zdravější.

Ne každé školní atletické vybavení je pro vyučující TV dostačující. Většina škol vlastní zastaralé atletické vybavení, které brání žákům dosáhnout efektivních atletických výkonů. A protože je tento problém otázkou finanční, je těžké jej změnit.

## **5 Návrh vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky 6. tříd**

V této části práce se pokusím navrhnout 2 vyučovací jednotky se zaměřením na nácvik sprintu 60 m z nízkého startu a skoku dalekého s důrazem na odraz.

### **Vyučovací jednotka je složena z:**

- Rozcvičky
- Průpravných cvičení
- Vlastního nácviku

### **5.1 Vyučovací hodina tělesné výchovy zaměřena na nácvik sprintu 60 m z nízkého startu**

Pro nácvik této disciplíny jsem zvolila start z nízké pozice žáka, protože pro sprinty je tento způsob startu nejúčinnější.

K vyučovací hodině zaměřenou na rychlost musí žák nastoupit dobře rozcvičen a jeho svalstvo musí být prohřáto, protaženo a uvolněno.

Při rozvoji rychlosti musí vyučující dodržovat zásadu optimálních vnitřních a vnějších podmínek. To znamená dodržovat optimální délky přestávek mezi rychlostními cvičeními. Žák by neměl nastupovat k dalšímu rychlostnímu cvičení udýchán, tzn. ve fázi dosud ještě nezlikvidovaného kyslíkového dluhu. Přestávky využije učitel k připomínkám, k dalšímu výkladu nebo k méně náročným, ale důležitým cvičením (uvolňovacím, protahovacím,...).

U této tratě rozvíjí žák své pohybové schopnosti, a to především rychlost – reakční a akcelerační. Cílem rozvoje je zvýšit reakční (výběhové) a akcelerační (rozběhové) rychlosti. Jde o dvě motorické schopnosti na sobě nezávislé, i když se obě projevují v „rychlém“ startu.

- Reakční rychlost – má v bězích na krátké tratě značný význam, tím větší, čím je trať kratší. Reakční doba při startovním výběhu podléhá značným výkyvům, což může výrazně ovlivnit výkon v nejkratších sprintech. Pro reakční rychlost používáme především akustických signálů.

- Akcelerační rychlost – je stejně jako maximální rychlost závislá na dvou komponentech – délce a frekvenci kroku. Délka kroku je závislá na výbušné (explozivní) odrazové síle; frekvence kroku na schopnosti rychle koordinovaně střídat svalovou kontrakci a svalovou relaxaci. Čím kratší je závodní trať, tím větší je podíl akcelerační rychlosti na celkovém výkonu. Sprinter se snaží udělit svému tělu maximální rychlost v co nejkratším čase a na co nejkratším úseku [3].

### 5. 1. 1 Rozcvička A

Délka trvání: 20 min.

Viz příloha P<sub>6</sub>

### 5. 1. 2 Průpravná cvičení zaměřené na sprint z nízkého startu

Délka trvání: 20 min.

Před nacvičením samotného nízkého startu volí učitel cvičení na rozvoj reakční a akcelerační rychlosti.

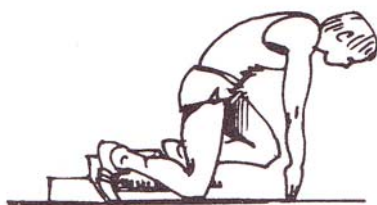
- výběhy na zvukový signál z polovysokého startu
- výběhy na zvukový signál z různých poloh
- prudký švih paží běžeckým způsobem, se současným vysokým zvednutím kolena a podsazením pánve
- provedení výběhu z klusu nebo chůze na signál, několika skoky a vyrazit
- akcelerace na vzdálenost 10 – 30 m z klidové polohy na zvukový signál
- akcelerace z různých poloh, nejen z polovysokého startu, ale též např. z lehu, sedu nebo výpadu [3]

Po cvičeních na rozvoj rychlosti dojde k vysvětlení nízkého startu. Vyučující podává výklad a žákům se tak mezitím naskytne čas na zotavení a nabrání nových sil.

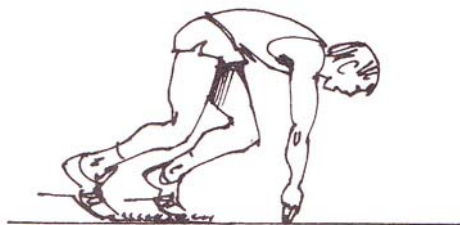
- Vyučující vysvětluje, že k nízkému startu je zapotřebí startovních bloků. Poučí žáky jak správně nastavit a používat startovní bloky.
- Poté učitel podává teoretický výklad s názornou ukázkou o tom, že nízký start se skládá z polohy přípravné, střehové, ze startovního výběhu a startovního rozběhu.



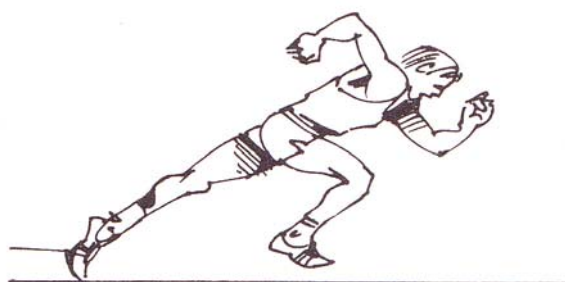
- Po vysvětlení a názorném předvedení si žáci sami procvičí nízký start ze startovních bloků. Učitel kontroluje a opravuje žáky.



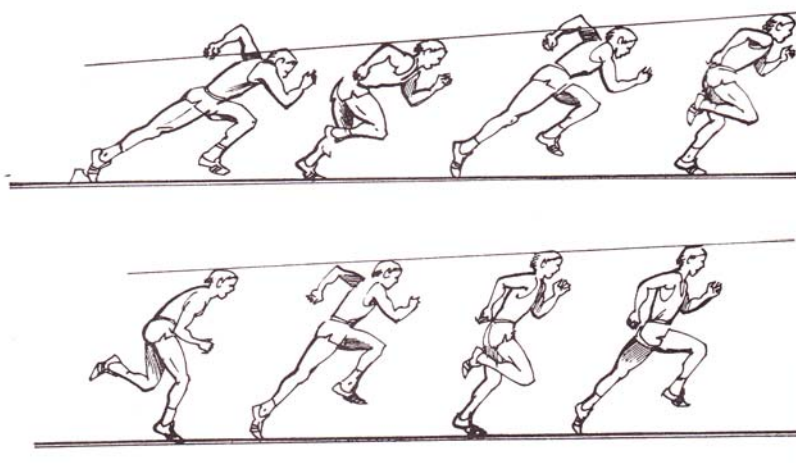
1. Přípravná poloha



2. Střehová poloha



3. Startovní výběh



4. Startovní rozběh

### 5. 1.3 Vlastní nácvik disciplíny

Délka trvání: 5 min.

Při nácviku sprintu učitel naváže na běžeckou abecedu a techniku běhu zařazenou na závěr rozcvičování. Při vlastním nácviku dbá na správné technické provedení a zdůrazňuje švihový a šlapavý způsob běhu, práci paží a kotníků. Na závěr nácviku běhu na 60 m vyučující zařadí závod. Žáci se po čtyřech až osmi rozestaví do drah a na zvukový signál vyběhnou do cíle. Aby žáci byli co nejlépe motivováni, zvolí učitel odměnu.

## 5. 2 Vyučovací hodina tělesné výchovy zaměřena na skok daleký

Skok daleký se dělí na čtyři fáze: rozběh, odraz, let a doskok, které učitel jednotlivě s žáky procvičí.

U této disciplíny jsou rozhodující následné pohybové schopnosti: rychlost, síla, pohyblivost a obratnost.

Pro tuto vyučovací jednotku navrhuji zaměření se na **správný odraz**. Předpokládám, že vyučující má v 6. třídě začátečníky, pro které je problém zvládnout plnohodnotný odraz, a proto se v této vyučovací jednotce kladu důraz na odraz [3].

### 5. 2. 1 Rozcvička B

Délka trvání: 20 min.

Viz příloha P<sub>7</sub>

### 5. 2. 2 Průpravná cvičení pro odraz

Délka trvání: 20 min.

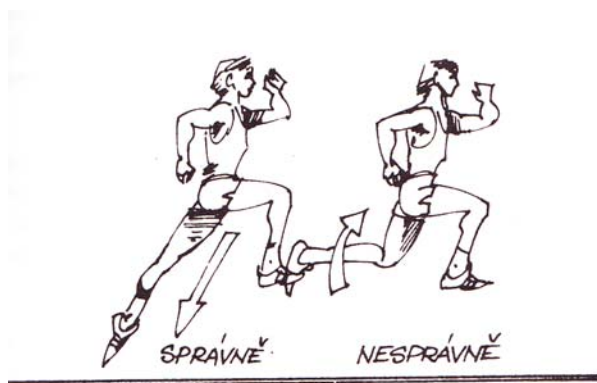
Vyučující vysvětlí pojem švihová a odrazová noha. Následně poradí žákům zjistit, která je jejich odrazová a to formou rozběhu a následného odrazu jednonož. Učitel u každého jednotlivce sleduje odraz a tou nohou, kterou se žák odrazí je jeho odrazová.

Učitel má za úkol naučit správné provedení odrazu v nižší rychlosti. Vysvětlí proto žákům jejich úkoly s názornou ukázkou:

- poskočný klus (úseky 20 – 80 m)
- násobné odrazy z nohy na nohu (10 až 20 skoků)
- násobné odrazy na jedné noze (10 až 20 skoků)
- kombinace odrazů (LLPP)
- prosté výskoky snožmo z podřepu i ze dřepu

- o opakované odrazy snožmo do dálky z dřepu – „žabáky“, formou závodu kdo skočí dál [3]

Vyučující kontroluje, zda žáci dokončují každý odraz v plném rozsahu (v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu). Je třeba vyžadovat, aby noha zůstala po odrazu na okamžik napnutá.



Vzor pro dokončení odrazu

Učitel podává následné instrukce: „Odrážejte se bez maximálního úsilí, snažte se dopínat každý odraz až do špičky chodidla, palcem odrazové nohy ukažte vždy do místa odrazu. Švihovou nohu zvedejte stehnem do vodorovné polohy se zemí, bérce je na konci švihu kolmo k zemi. Pažemi ohnutými v loktech pracujte běžecky, hlavu držte zpříma, dívejte se daleko před sebe.“ [3].

### 5. 2. 3 Vlastní nácvik disciplíny

Délka trvání: 5 min.

Dovršením nácviku je samotné provedení skoku do dálky na výkon. Přihlíží se na to, že žáci ovládají zatím jen rozběh a odraz. Pro lepší motivaci žáků vyhlásí učitel soutěž „Kdo skočí nejdál“.

## 6 Závěr

Sepsání této práce považuji z mého pohledu za příznivé, protože mi přineslo hodně poznatků nejen o atletice samotné, ale i o školní tělesné výchově a atletice v ní obsažené. Pro vyhodnocení tohoto tématu mi posloužilo anketní šetření, díky jemuž jsem se dobrala výsledkům, které ukazují, jak je na tom atletika ve školní tělesné výchově v 6. třídách Libereckého kraje.

Práce podává informace o atletice a o její jak všeobecné, tak české historii. Dále jsem se věnovala tématu tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a atletice ve školní tělesné výchově. Práce pojednává o řadě důležitých věcí, jež se tělesné výchovy a atletiky týkají.

Ve druhé části mé práce se věnuji podrobnému zkoumání školní atletiky a výsledky tohoto šetření podávají odpovědi na otázky související s mým cílem práce. Zajímalo mě, v jakém rozsahu je využívána atletika ve školní tělesné výchově, jaké jsou podmínky pro její konání a jaké atletické vybavení má škola k dispozici.

Atletice není věnováno „nad rámec“ času a vybavení pro atletiku je na velmi nízké úrovni. Ani s podmínkami to není takové, jaké by to mělo být. Školy nemají zcela vhodné podmínky pro provozování atletiky, jen menšina škol má přístup na atletický stadion.

### **Z výsledků práce vyllynuly následující doporučení pro praxi:**

- zvýšit počet vyučovacích hodin tělesné výchovy
- v hodinách TV se více zaměřovat na atletiku
- lépe promyslet průběh atletických hodin
- zajistit nejlepší podmínky pro konání atletiky
- apelovat na ředitele školy, aby uvolnil patřičnou finanční sumu na nové vybavení pro atletiku

Získané výsledky mám v plánu poskytnout ředitelům zkoumaných škol pro jejich informaci a porovnání s ostatními školami. Obzvláště školám s nedostačujícími výsledky bych doporučila zlepšit kvalitu výuky tělesné výchovy a to za pomoci předložení vlastního návrhu vyučovací jednotky tělesné výchovy zaměřené na atletiku.

## 7 Seznam použité literatury

- [1] ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova, 1997. 139-141 s. ISBN 80-7066-534-3.
- [2] ČÁSLAVSKÁ – ODLOŽILOVÁ, V. *Cesta na Olymp*. Praha: Mladá Fronta, 1972. 139 s.
- [3] DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha: Univerzita Karlova, 1991. 7 – 13, 16, 18, 25, 33 – 34, 45 – 48, 89, 94 – 95 s. ISBN 80-7066-257-3.
- [4] GREXA, J. *Atletika*. Bratislava: Mladé letá, 1988. 11-12 s.
- [5] JEŘÁBEK, P. *Atletika na základních školách po zavedení Školních vzdělávacích programů*. In MICHÁLEK, J. *Atletika*. Brno: Masarykova Univerzita, 2007. 55 – 64 s. ISBN 987-80-210-4451-7.
- [6] JIRKA, J., POPPER, J., a kol. *Malá encyklopedie atletiky*. Praha: Olympia, 1990. 19-20 s.
- [7] KADERÁVKOVÁ, K. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Ústav pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků, 1985. 81, 84 s.
- [8] KNĚNICKÝ, K., a kol. *Technika lehkootletických disciplín*. Praha: SPN, 1977. 6 s.
- [9] KOSTKOVÁ, J., a kol. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981. 53-54 s.
- [10] KRUTECKIJ, V., A. *Základy pedagogické psychologie*. Praha: SPN, 1975. 80, 85 s.
- [11] SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. 80 – 82 s. ISBN 80-7315-047-6.
- [12] SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J., a kol. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: SPN, 1985. 30, 34 s.
- [13] ŠIMON, J. *Atletika*. Praha: Karolinum, 1997. 3 – 10, 14 s. ISBN 80-7184-431-4.
- [14] VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 13, 21, 23-27, 49 s. ISBN 80-7315-033-6.

### Internetové zdroje

- [15] *Atletika* [online]. 2004 [cit. 2010-07-05]. Historie ČASu. Dostupné z WWW: <<http://www.atletika.cz/default.aspx?section=52&server=1&article=52>>.

- [16] Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. In JERÁBEK, Jaroslav ; TUPÝ, Jan . *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha : VÚP, 2005 [cit. 2010-07-04]. Dostupné z WWW: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>>.
- [17] Stanovy ČAS. In *Stanovy* [online]. Praha : Český atletický svaz, 23.4. 2009 [cit. 2010-07-04]. Dostupné z WWW: <<http://www.atletika.cz/Upload/18866.pdf>>.

## **8 Seznam příloh**

### **Přílohy**

P<sub>1</sub> ... Průvodní dopis

P<sub>2</sub> ... Analýza výuky atletiky na ZŠ – Anketa

P<sub>3</sub>... Přehled nejvíce a nejméně zastoupených odpovědí na anketní otázky

P<sub>4</sub>... Přehled škol, týkajících se anketní šetření - Liberecký kraj

P<sub>5</sub> ... Vyhodnocení škol; Nastavení indexů; Vyhodnocení anket

P<sub>6</sub> ... Rozcvička A

P<sub>7</sub> ... Rozcvička B

P<sub>1</sub>



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra tělesné výchovy

K rukám ředitelky / ředitele ZŠ

V Liberci dne 30. Listopadu 2009

**Věc: Anketa k výuce atletiky v hodinách TV na ZŠ**

Vážená paní ředitelko / vážený pane řediteli,

dovolte mi se na Vás obrátit prostřednictvím studentky naší Technické univerzity s prosbou o vyplnění (učitelem TV 6. třídy) přiložené ankety za účelem zmapování situace výuky atletiky v hodinách TV. Vracené ankety budou zpracovány v rámci závěrečné bakalářské práce studentky oboru Tělesné výchovy.

Předem moc děkuji za spolupráci.

S pozdravem

PhDr. Soňa Vodičková, Ph.D.  
Katedra tělesné výchovy FP TUL

**Kontakt:** Hálkova 6    <http://www.ktv.tul.cz/>

Liberec 17    tel.: 485355121

461 17    fax. 485355120



## Analýza výuky atletiky na ZŠ - Anketa -

Tato anketa je zaměřena na atletiku v hodinách tělesné výchovy na základních školách v Libereckém kraji. Anketa je určena vyučujícímu TV **6. třídy**.

Odpovědi se Vám nabízejí výběrovou formou. Pokud není udáno jinak, vyberte prosím pouze jednu z nabízených možností a запиšte ji za slovo *Odpověď*:

**1) Kolik vyučovacích hodin TV týdně mají žáci 6. třídy?**

- a) 1 vyučovací hod. týdně    b) 2 vyučovací hod. týdně    c) 3 vyučovací hod. týdně    d) 4 vyučovací hod. týdně    e) více jak 4 vyuč. hod. týdně

*Odpověď*:

**2) Kolik vyučovacích hodin je věnováno atletice v hodinách TV za celý školní rok v 6. třídě?**

- a) méně než 10 vyuč. hodin    b) 11-15 vyuč. hodin    c) 16-20 vyuč. hodin  
d) více než 20 vyuč. hodin

*Odpověď*:

**3) Máte na Vaší škole i volitelnou tělesnou výchovu?**

- a) ano    b) ne

*Odpověď*:

Pokud jste odpověděl(a) za a) ano, pokračujte prosím dále.

**Ve volitelných hodinách TV se zaměřuji na atletiku:**

- a) pokaždé    b) občas    c) příležitostně    d) vůbec

*Odpověď*:

**4) Jakým poměrem je zastoupena atletika pro 6. třídu v průběhu školního roku v porovnání s jinými tematickými oblastmi, které jsou v osnovách TV?**

- a) rovným poměrem  
b) upřednostňuji spíše jiné zaměření  
c) atletice věnuji nejvíce hodin ze všech tematických oblastí

*Odpověď*:

**5) Na co jsou Vaše hodiny atletiky převážně zaměřeny?**

Na tuto otázku můžete odpovědět vícero možnostmi. Záleží, čemu se věnujete.

- a) sprinty    b) střední a dlouhé tratě    c) skoky    d) vrhy, hody  
e) jiné formy atletiky

*Odpověď*:

**6) Průběh atletických hodin**

- Atletickou rozcvičku včetně atletické abecedy používám: a) pokaždé b) občas c) nepoužívám

*Odpověď*:

- Průpravná atletická cvičení používám: a) pokaždé b) občas c) nepoužívám

*Odpověď*:

- Vlastní nácvik atletických disciplín provádím:

- a) ihned po rozcvičce
- b) vždy až po průpravných cvičeních
- c) někdy až po průpravných cvičeních
- d) nepoužívám

*Odpověď:*

**7) Využíváte atletických prvků i v hodinách, které jsou zaměřené na jiné odvětví sportu?**

- a) ano
- b) občas
- c) ne

*Odpověď:*

**8) Jakých prostorů používáte pro školní atletiku?**

V této otázce můžete odpovědět taktéž více možnostmi.

- a) vlastní atletický stadion (200-400m)
- b) městský atletický stadion
- c) školní víceúčelové hřiště
- d) příroda
- e) tělocvična

*Odpověď:*

**9) Jak často využíváte venkovních prostorů pro školní atletiku (i za předpokladu příznivého počasí)?**

- a) třetinu času z celkového počtu hodin, které jsou věnované atletice
- b) polovinu času z celkového počtu hodin, které jsou věnované atletice
- c) více jak polovinu času z celkového počtu atlet. hodin
- d) všechny hodiny, které jsou věnované atletice

*Odpověď:*

**10) Jaké atletické vybavení máte k dispozici na Vaší škole?**

- a) nové a moderní vybavení pro všechny atletické disciplíny, které jsou v učebním plánu každého učitele
- b) nové a moderní vybavení, pouze pro některé atletické disciplíny, které jsou v učebním plánu každého učitele
- c) zastaralé vybavení pro všechny atletické disciplíny, které jsou v učebním plánu každého učitele
- d) zastaralé vybavení a pouze pro některé atletické disciplíny, které jsou v učebním plánu každého učitele

*Odpověď:*

Děkuji za Váš čas strávený vyplněním této ankety!

P<sub>3</sub> **Přehled nejvíce a nejméně zastoupených odpovědí na anketní otázky**

Otázka	<b>NEJVÍCE</b> odpovídající odpovědi	Otázka	<b>NEJMÉNĚ</b> odpovídající odpovědi
1.	2 vyučovací hodiny TV týdně.	1.	1 vyučovací hodina TV týdně.
2.	Atletice je věnováno 11 – 15 vyuč. hodin za celý školní rok.	2.	Atletice je věnováno méně než 10 vyuč. hodin za celý školní rok.
3.	Ano, máme i volitelnou TV.	3.	Ne, nemáme volitelnou TV.
Podotázka č. 3	Ve volitelných hodinách TV se na atletiku zaměřuji příležitostně.	-	-
4.	Atletika je zastoupena rovným poměrem v porovnání s jinými tematickými oblastmi.	4.	Atletice věnuji nejvíce hodin ze všech tematických oblastí.
5.	Hodiny atletiky jsou zaměřeny hlavně na sprinty.	5.	Hodiny atletiky jsou nejméně zaměřeny na jiné formy atletiky, než jsou střední a dlouhé tratě, skoky, vrhy a hody.
6.1	Atletické rozcvičky včetně atletické abc se používá pokaždé.	6.1	Atletická rozcvička včetně abc se nepoužívá.

6.2	Průpravné atletické cvičení se používá občas.	6.2	Průpravná atletická cvičení se nepoužívají.
Otázka	<b>NEJVÍCE</b> odpovídající odpovědi	Otázka	<b>NEJMÉNĚ</b> odpovídající odpovědi
6.3	Vlastní nácvik atletických disciplín se provádí vždy až po průpravných cvičeních.	6.3	Vlastní nácvik atletických disciplín se provádí ihned po rozevíčce.
7.	Občas se využívá atletických prvků i v hodinách s jiným zaměřením.	7.	Nevyužívá se atletických prvků v hodinách s jiným zaměřením.
8.	Pro školní atletiku se nejvíce využívá tělocvična.	8.	Pro školní atletiku se nejméně využívá městský atletický stadion.
9.	Všechny hodiny TV, které jsou věnované atletice, se za předpokladu příznivého počasí konají venku.	9.	Polovina času z celkového počtu hodin, které jsou věnované atletice, se za předpokladu příznivého počasí koná venku.
10.	Na škole je k dispozici staré vybavení a to pouze jen pro některé atletické disciplíny, které jsou v osnovách TV.	10.	Na škole je k dispozici nové, moderní vybavení pro všechny atletické disciplíny, které jsou v osnovách TV.

# Přehled škol, týkajících se anketní šetření

## - Liberecký kraj -

Počet	OSLOVENÉ ŠKOLY	Počet	ŠKOLY, KTERÉ POSKYTLY ODPOVĚDI
	<b>Liberec</b>		<b>Liberec</b>
1.	ZŠ Aloisina výšina 642, Liberec	1.	ZŠ Aloisina výšina 642, Liberec
2.	ZŠ Broumovská 847/7, Liberec	2.	ZŠ Broumovská 847/7, Liberec
3.	ZŠ Barvířská 38/6, Liberec	3.	ZŠ Barvířská 38/6, Liberec
4.	ZŠ Česká 354 – Vesec, Liberec	4.	ZŠ Česká 354 – Vesec, Liberec
5.	ZŠ Kaplického 384, Liberec	5.	ZŠ Kaplického 384, Liberec
6.	ZŠ Křesťanská, J. A. Komenského, Liberec	6.	ZŠ Křesťanská, J. A. Komenského, Liberec
7.	ZŠ Na Perštýně 404/44, Liberec	7.	ZŠ Na Perštýně 404/44, Liberec
8.	ZŠ Na Výběžku 118, Liberec	8.	ZŠ Na výběžku 118, Liberec
9.	ZŠ Oblačná 101/15, Liberec	9.	ZŠ Oblačná 101/15, Liberec
10.	ZŠ Ostašov, Křížanská 80, Liberec	10.	ZŠ Ostašov, Křížanská 80, Liberec
11.	ZŠ Sokolovská 328, Liberec	11.	ZŠ Sokolovská 328, Liberec
12.	ZŠ Švermova 114/38, Liberec	12.	ZŠ Švermova 114/38, Liberec
13.	ZŠ U Soudu 369/8, Liberec	13.	ZŠ U Soudu 369/8, Liberec
14.	ZŠ U Školy 222/6, Liberec	14.	ZŠ U Školy 222/6, Liberec
15.	ZŠ Vratislavin nad Nisou - Liberec	15.	ZŠ Vratislavin nad Nisou - Liberec
16.	ZŠ s rozšířenou výukou jazyků, Husova, Liberec		<b>Jablonec nad Nisou</b>
17.	ZŠ ul. 5. května, Liberec	16.	ZŠ Liberecká 26, Jablonec nad Nisou
18.	ZŠ Lesní 575/12, Liberec	17.	ZŠ Pivovarská 15, Jablonec nad Nisou
19.	ZŠ Ještědská 354/88, Liberec		
20.	ZŠ Dobiášova 851/5, Liberec		

			<b>Česká Lípa</b>
21.	ZŠ Jabloňová 564/43, Liberec	18.	ZŠ Školní 2520, Česká Lípa
22.	ZŠ Vrchlického 262/17, Liberec	19.	ZŠ Dr. Miroslava Tyrše, Mánesova 1526, Česká Lípa
	<b>Jablonec nad Nisou</b>	20.	ZŠ Jižní 1903, Česká Lípa
23.	ZŠ Jablonec nad Nisou – Mšeno, Mozartova 24	21.	ZŠ 28. října 2733, Česká Lípa
24.	ZŠ Jablonec nad Nisou – Mšeno, Arbesova 30	22.	ZŠ Slovanka, Antonína Sovy 3056, Česká Lípa
25.	ZŠ Pasířská 72, Jablonec nad Nisou	23.	ZŠ Klíč s.r.o., Česká Lípa
26.	ZŠ Liberecká 26, Jablonec nad Nisou		
27.	ZŠ Jablonec nad Nisou – Rýnovice, Pod Vodárnou 10		<b>Semily</b>
28.	ZŠ Pivovarská 15, Jablonec nad Nisou	24.	ZŠ Dr. Františka L. Riegra, Jizerská 564, Semily
29.	ZŠ Na Šumavě 43, Jablonec nad Nisou		
	<b>Česká Lípa</b>		<b>Okres Liberec</b>
30.	ZŠ Jižní 1903, Česká Lípa	25.	ZŠ Český Dub, okres Liberec
31.	ZŠ, Pátova 406, Česká Lípa	26.	ZŠ Jablonné v Podještědí
32.	ZŠ Klíč s.r.o., Česká Lípa	27.	ZŠ náměstí 1. máje 228, Chrastava
33.	ZŠ Školní 2520, Česká Lípa	28.	ZŠ Křižany, Žibřidice
34.	ZŠ 28. října 2733, Česká Lípa	29.	ZŠ T. G. Masaryka, Hrádek nad Nisou
35.	ZŠ Slovanka, Antonína Sovy 3056, Česká Lípa		
36.	ZŠ Dr. Miroslava Tyrše, Mánesova 1526, Česká Lípa		<b>Okres Jablonec nad Nisou</b>
37.	ZŠ Šluknovská 2904, Česká Lípa	30.	ZŠ Blechova 300, Železný Brod
38.	ZŠ Partyzánská 1053, Česká Lípa	31.	ZŠ Sportovní 576, Tanvald
	<b>Semily</b>	32.	ZŠ Školní ul. 325, Velké Hamry

39.	ZŠ Ivana Olbracht, Semily	33.	ZŠ Rychnov u Jablonce nad Nisou
40.	ZŠ waldorfská, Semily		
41.	ZŠ Dr. Františka L. Riegra, Jizerská 564, Semily		<b>Okres Česká Lípa</b>
	<b>Okres Liberec</b>	34.	ZŠ U Lesa, Boženy Němcové 539, Nový Bor
42.	ZŠ T. G. Masaryka, Hodkovice nad Mohelkou		
43.	ZŠ Osečná, okres Liberec		<b>Okres Semily</b>
44.	ZŠ Rynoltice, okres Liberec	35.	Masarykova ZŠ Libštát
45.	ZŠ Český Dub, okres Liberec	36.	ZŠ 28. října, Turnov
46.	ZŠ Křižany, Žibřidice, okres Liberec	37.	ZŠ Dr. h. c. Jana Masaryka, Harrachov
47.	ZŠ Hlávce, okres Liberec	38.	ZŠ Komenského 288, Jilemnice
48.	ZŠ T. G. Masaryka, Hrádek nad Nisou	39.	Krakonošova ZŠ, Loukov
49.	ZŠ Lázně Libverda	40.	ZŠ Rokytnice nad Jizerou
50.	ZŠ Kobylky	41.	ZŠ Žižkova 518, Turnov
51.	ZŠ Lidická, Školní ul. 325, Hrádek nad Nisou	42.	ZŠ Vysoké nad Jizerou
52.	ZŠ náměstí 1. máje 228, Chrastava	43.	ZŠ Jana Harracha 97, Jilemnice
53.	ZŠ Hejnice	44.	ZŠ Studenec
54.	ZŠ Višňová, Frýdlant	45.	ZŠ Stráž pod Ralskem
55.	ZŠ Jablonné v Podještědí	46.	ZŠ Chuchelná
56.	ZŠ Stráž nad Nisou		
57.	ZŠ Tylova 694, Nové město Pod Smrkem		
	<b>Okres Jablonec nad Nisou</b>		
58.	ZŠ Lučany nad Nisou		
59.	ZŠ Desná		
60.	Masarykova ZŠ, Zásada		
61.	ZŠ Malá Skála		

62.	ZŠ Josefův Důl		
63.	ZŠ Albrechtice v Jizerských horách		
64.	ZŠ Sportovní 576, Tanvald		
65.	Masarykova ZŠ Tanvald, Školní 416		
66.	ZŠ Rychnov u Jablonce nad Nisou		
67.	ZŠ Železný Brod, Nábřeží Obránců míru 742		
68.	ZŠ Velké Hamry, Školní ul. 325		
	<b>Okres Česká Lípa</b>		
68.	ZŠ Zákupy		
69.	ZŠ Karla Hynka Máchy Doksy		
70.	ZŠ Kunratice u Cvikova		
71.	ZŠ náměstí Míru 128, Nový Bor		
72.	ZŠ Mimoň, Pod Ralskem 572		
73.	ZŠ Dubá		
74.	ZŠ U Lesa, Boženy Němcové 539, Nový Bor		
75.	ZŠ Horní Police		
76.	ZŠ Skalice u České Lípy		
77.	ZŠ Stráž pod Ralskem		
78.	ZŠ nám. Míru 616, Kamenický Šenov		
	<b>Okres Semily</b>		
79.	ZŠ Jana Harracha 97, Jilemnice		
80.	ZŠ Komenského 288, Jilemnice		
81.	ZŠ Rokytnice nad Jizerou		
82.	ZŠ Skálova 600, Turnov		
83.	ZŠ 28. října, Turnov		
84.	ZŠ Žižkova 518, Turnov		
85.	Masarykova ZŠ, Libštát		



<b>86.</b>	ZŠ Studenec		
<b>87.</b>	ZŠ Vysoké nad Jizerou		
<b>88.</b>	ZŠ Školní 700, Železný Brod		
<b>89.</b>	Krakonošova ZŠ, Loukov		
<b>90.</b>	ZŠ Dr. h. c. Jana Masaryka, Harrachov		
<b>91.</b>	ZŠ Chuchelná		

## P<sub>5</sub> Vyhodnocení škol - tabulka odpovědí

Typ \ otázka	1	2	3	3.1	4	5	6.1	6.2	6.3	7	8	9	10
Optimální odpovědi - předpokl.	e	d	a	a	c	a,b,c,d,e	a	a	b	a	a, d, e	d	a
Nejčastější odpovědi	b	b	a	c	a	a	a	b	b	b	e	d	d
Název školy \ otázka	1	2	3	3.1	4	5	6.1	6.2	6.3	7	8	9	10
Škola 1 \ Aloisina výšina 642, Liberec	c	d	a	c	c	a, c, d	a	b	c	b	c, e	d	c
Škola 2 \ Broumovská 847/7, Liberec	b	b	a	d	a	a,b,c,d,e	a	b	a	b	a, e	d	c
Škola 3 \ Barvířská 38/6, Liberec	b	b	a	c	b	a, c	a	b	c	b	c, e	c	b
Škola 4 \ Česká 354 - Vesec, Liberec	b	b	b		a	a, c, d	b	b	b	b	c, d, e	c	d
Škola 5 \ Kaplického 384, Liberec	b	b	b		b	a, b, d	b	b	b	b	c, d, e	c	d
Škola 6 \ Křesťanská, Liberec	a	a	b		b	a, c, d	a	b	b	c	d, e	d	d
Škola 7 \ Na Perštýně 404/44, Liberec	b	b	b		a	a, b, c, d	b	a	c	b	b	c	d
Škola 8 \ Na Výběžku 118, Liberec	c	b	b		a	a, b, c, d	a	b	b	b	a, d, e	d	c
Škola 9 \ Oblačná 101/15, Liberec	a	b	b		a	a,b,c,d,e	a	b	c	b	c, d, e	c	c
Škola 10 \ Ostašov, Křížanská 80, Lbc	c	c	b		b	a, c	b	a	b	b	c, d, e	c	c
Škola 11 \ Sokolovská 328, Liberec	c	d	a	c	a	f	a	a	b	b	a, c, d, e	d	c
Škola 12 \ Švermova 114/38, Liberec	b	d	a	c	b	a,b,c,d,e	b	b	b	b	c	c	d
Škola 13 \ U Soudu 369/8, Liberec	b	b	b		b	a, b	a	b	c	a	d, e	a	d
Škola 14 \ U Školy 222/6, Liberec	b	b	b		a	a, b, c, d	b	b	b	a	b, c, d, e	d	d
Škola 15 \ Vratislavice n. Nisou, Lbc	b	d	a	b	a	f	a	a	b	a	c	d	d
Škola 16 \ Liberecká 26, Jbc	b	c	a	c	a	f	b	b	c	b	c, d, e	c	c
Škola 17 \ Pivovarská 15, Jbc	c	b	b	b	b	b, c, d	c	b	b	b	b, c, d, e	a	c
Škola 18 \ Školní 2520, Česká Lípa	b	c	b		b	a, b, c	b	a	b	a	a	c	d
Škola 19 \ Dr. Miroslava Tyrše, ČL	b	c	b		a	f	b	b	b	a	b	d	c
Škola 20 \ Jižní 1903, Česká Lípa	b	b	a	d	a	a, b, c, d	b	a	b	a	c, d, e	d	c

Škola 21 \ 28. října 2733, Česká Lípa	b	b	b		a	b, c	b	c	a	c	a, e	c	c
Škola 22 \ Slovanka, Česká Lípa	b	b	a	c	a	a, b, c, d	b	b	c	a	a,b,c,d,e	c	d
Škola 23 \ Klíč s.r.o., Česká Lípa	b	b	a	d	a	a, c, d	b	b	a	b	b	d	d
Škola 24 \ Dr. Fr. L. Riegra, Semily	b	c	a	b	a	a, b	b	b	b	a	a, c, d	d	d
Škola 25 \ Český Dub, okr. Liberec	b	c	a	a	a	f	b	a	b	a	c, d, e	d	a
Škola 26 \ Jablonné v Podještědí	b	c	a	b	a	a, b, c, d	a	b	c	b	a	d	a
Škola 27 \ Náměstí 1. máje, Chrastava	b	c	b		a	a, b, c, d	b	b	c	b	c, d, e	d	c
Škola 28 \ Křižany, Žibřidice, okr. Lbc	b	d	a	c	a	a, b, c, d	a	b	c	b	a	c	b
Škola 29 \ T.G.Masar.,Hrádek n.Nisou	d	d	a	c	a	a, b, c, d	a	a	b	a	b	d	a
Škola 30 \ Pelechovská 800, Žel. Brod	b	d	a	c	a	a, b, c, d	a	b	b	b	c, d, e	d	b
Škola 31 \ Sportovní 576, Tanvald	e	c	a	b	a	a, b, c, d	a	a	b	a	b, d, e	d	c
Škola 32 \ Školní ul. 325, Velké Hamry	b	c	a	a	a	a	a	a	b	a	c	c	c
Škola 33 \ Rychnov u Jablonce n. Nisou	b	c	b		a	a, c, d	a	a	b	b	c, d, e	d	d
Škola 34 \ U Lesa, Nový Bor	e	d	a	a	c	a, b, c, d	a	a	b	a	a, c, d, e	c	b
Škola 35 \ Masarykova, Libštát	b	c	b		a	f	a	a	b	b	d, e	d	d
Škola 36 \ 28. října, Turnov	b	c	a	b	a	f	b	b	c	a	b, c, d, e	d	b
Škola 37 \ Dr.h.c.Jana Mas., Harrachov	b	d	a	a	a	a, b, d, e	b	b	b	a	d, e	c	d
Škola 38 \ Komenského 288, Jilemnice	d	d	b		a	f	a	a	c	b	b, c	d	b
Škola 39 \ Krakonošova, Loukov	c	d	b		c	a,b,c,d,e	b	b	b	b	c, d, e	c	d
Škola 40 \ Rokytnice nad Jizerou	b	b	b		a	a,c,d,e	a	b	c	b	c, d, e	c	c
Škola 41 \ Žižkova518, Turnov	b	b	a	c	a	a, b, c, d	b	a	b	b	b, d, e	c	d
Škola 42 \ Vysoké nad Jizerou	b	c	b		a	a, b, c, d	a	a	b	a	d, e	c	d
Škola 43 \ Jana Harracha 97, Jilemnice	c	d	a	b	a	a,b,c,d,e	a	b	b	a	b, d, e	d	b
Škola 44 \ Studenec, okr. Semily	b	c	a	c	a	a, b, c, d	b	b	b	b	c, d, e	c	a
Škola 45 \ Stráž pod Ralskem	b	b	a	b	a	a, b, c, d	b	a	b	a	a, c, e	b	a
Škola 46 \ Chuchelná, okr. Semily	c	c	a	b	a	f	a	a	b	c	a	d	a

## Součty odpovědí

Odpověď \ otázka	1	2	3	3.1	4	5	6.1	6.2	6.3	7	8	9	10
a	2	1	26		35		23	18	3	18		2	6
b	32	17	20		8		22	27	30	25		1	7
c	8	16	0		3		1	1	13	3		20	15
d	2	12	0		0		0	0	0	0		23	18
e	2	0	0		0		0	0	0	0		0	0

## Poznámka

Jelikož u otázek 5 a 8 docházelo k vícenásobným odpovědím, nelze je objektivně zahrnout do vyhodnocení. Podobná situace nastává u otázky 3.1, na kterou odpověděla pouze část škol.

## Nastavení indexů

Odpověď \ otázka	1	2	3	3.1	4	5	6.1	6.2	6.3	7	8	9	10
a	-4	-4	0	0	-1	0	0	0	-2	0	0	-3	0
b	-3	-3	-1	0	-2	0	-1	-1	0	-1	0	-2	-1
c	-2	-2		0	0	0	-2	-2	-1	-2	0	-1	-2
d	-1	-1		0		0			-3		0	0	-3
e	0	0		0		0					0		

## Vysvětlení

Jedná se o všeobecnou tabulku společnou pro všechny školy, která určuje index nebo také hodnotu odpovědi. Optimální odpověď má hodnotu „0“ a méně vhodná nebo nevhodná odpověď nabývá různých záporných hodnot. Na základě těchto indexů je zpracováváno celkové vyhodnocení anket.

### Příklad:

*Otázka číslo 1: Kolik hodin týdně mají žáci 6. třídy TV*

- |                   |  |
|-------------------|--|
| a) 1 hodina       | index <b>-4</b> – nejméně vhodná odpověď |
| b) 2 hodiny       | index <b>-3</b> – méně vhodná odpověď    |
| c) 3 hodiny       | index <b>-2</b> – méně vhodná odpověď    |
| d) 4 hodiny       | index <b>-1</b> – méně vhodná odpověď    |
| e) 5 a více hodin | index <b>0</b> – ideální odpověď         |

## Vyhodnocení anket - celkový index a pořadí škol

Název školy \ otázka	1	2	3	3.1	4	5	6.1	6.2	6.3	7	8	9	10	Výsledný index	Absolutní hodnota indexu	Pořadí
Škola 29 \ T.G.Masar.,Hrádek n.Nisou	-1	-1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	-3	3	1
Škola 34 \ U Lesa, Nový Bor	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	-1	-3	3	1
Škola 31 \ Sportovní 576, Tanvald	0	-2	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-2	-5	5	3
Škola 43 \ Jana Harracha 97, Jilemnice	-2	-1	0	0	-1	0	0	-1	0	0	0	0	-1	-6	6	4
Škola 11 \ Sokolovská 328, Liberec	-2	-1	0	0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	-2	-7	7	5
Škola 25 \ Český Dub, okr. Liberec	-3	-2	0	0	-1	0	-1	0	0	0	0	0	0	-7	7	5
Škola 38 \ Komenského 288, Jilemnice	-1	-1	-1	0	-1	0	0	0	-1	-1	0	0	-1	-7	7	5
Škola 46 \ Chuchelná, okr. Semily	-2	-2	0	0	-1	0	0	0	0	-2	0	0	0	-7	7	5
Škola 1 \ Aloisina výšina 642, Liberec	-2	-1	0	0	0	0	0	-1	-1	-1	0	0	-2	-8	8	9
Škola 15 \ Vratislavice n. Nisou, Lbc	-3	-1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-3	-8	8	9
Škola 30 \ Pelechovská 800, Žel. Brod	-3	-1	0	0	-1	0	0	-1	0	-1	0	0	-1	-8	8	9
Škola 26 \ Jablonné v Podještědí	-3	-2	0	0	-1	0	0	-1	-1	-1	0	0	0	-9	9	12
Škola 32 \ Školní ul. 325, Velké Hamry	-3	-2	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	-1	-2	-9	9	12
Škola 20 \ Jižní 1903, Česká Lípa	-3	-3	0	0	-1	0	-1	0	0	0	0	0	-2	-10	10	14
Škola 28 \ Křižany, Žibřidice, okr. Lbc	-3	-1	0	0	-1	0	0	-1	-1	-1	0	-1	-1	-10	10	14
Škola 36 \ 28. října, Turnov	-3	-2	0	0	-1	0	-1	-1	-1	0	0	0	-1	-10	10	14
Škola 44 \ Studenec, okr. Semily	-3	-2	0	0	-1	0	-1	-1	0	-1	0	-1	0	-10	10	14
Škola 45 \ Stráž pod Ralskem	-3	-3	0	0	-1	0	-1	0	0	0	0	-2	0	-10	10	14
Škola 8 \ Na Výběžku 118, Liberec	-2	-3	-1	0	-1	0	0	-1	0	-1	0	0	-2	-11	11	19
Škola 19 \ Dr. Miroslava Tyrše, ČL	-3	-2	-1	0	-1	0	-1	-1	0	0	0	0	-2	-11	11	19
Škola 24 \ Dr. Fr. L. Riegra, Semily	-3	-2	0	0	-1	0	-1	-1	0	0	0	0	-3	-11	11	19
Škola 33 \ Rychnov u Jablonce n. Nisou	-3	-2	-1	0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	-3	-11	11	19
Škola 35 \ Masarykova, Libštát	-3	-2	-1	0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	-3	-11	11	19
Škola 37 \ Dr.h.c.Jana Mas., Harrachov	-3	-1	0	0	-1	0	-1	-1	0	0	0	-1	-3	-11	11	19

Škola 39 \ Krakonošova, Loukov	-2	-1	-1	0	0	0	-1	-1	0	-1	0	-1	-3	-11	11	19
Škola 42 \ Vysoké nad Jizerou	-3	-2	-1	0	-1	0	0	0	0	0	0	-1	-3	-11	11	19
Škola 10 \ Ostašov, Křížanská 80,Lbc	-2	-2	-1	0	-2	0	-1	0	0	-1	0	-1	-2	-12	12	27
Škola 2 \ Broumovská 847/7, Liberec	-3	-3	0	0	-1	0	0	-1	-2	-1	0	0	-2	-13	13	28
Škola 3 \ Barvířská 38/6, Liberec	-3	-3	0	0	-2	0	0	-1	-1	-1	0	-1	-1	-13	13	28
Škola 12 \ Švermova 114/38, Liberec	-3	-1	0	0	-2	0	-1	-1	0	-1	0	-1	-3	-13	13	28
Škola 14 \ U Školy 222/6, Liberec	-3	-3	-1	0	-1	0	-1	-1	0	0	0	0	-3	-13	13	28
Škola 16 \ Liberecká 26, Jbc	-3	-2	0	0	-1	0	-1	-1	-1	-1	0	-1	-2	-13	13	28
Škola 18 \ Školní 2520, Česká Lípa	-3	-2	-1	0	-2	0	-1	0	0	0	0	-1	-3	-13	13	28
Škola 27 \ Náměstí 1. máje, Chrastava	-3	-2	-1	0	-1	0	-1	-1	-1	-1	0	0	-2	-13	13	28
Škola 41 \ Žižkova518, Turnov	-3	-3	0	0	-1	0	-1	0	0	-1	0	-1	-3	-13	13	28
Škola 22 \ Slovanka, Česká Lípa	-3	-3	0	0	-1	0	-1	-1	-1	0	0	-1	-3	-14	14	36
Škola 40 \ Rokytnice nad Jizerou	-3	-3	-1	0	-1	0	0	-1	-1	-1	0	-1	-2	-14	14	36
Škola 4 \ Česká 354 - Vesec, Liberec	-3	-3	-1	0	-1	0	-1	-1	0	-1	0	-1	-3	-15	15	38
Škola 7 \ Na Perštýně 404/44, Liberec	-3	-3	-1	0	-1	0	-1	0	-1	-1	0	-1	-3	-15	15	38
Škola 9 \ Oblačná 101/15, Liberec	-4	-3	-1	0	-1	0	0	-1	-1	-1	0	-1	-2	-15	15	38
Škola 23 \ Klíč s.r.o., Česká Lípa	-3	-3	0	0	-1	0	-1	-1	-2	-1	0	0	-3	-15	15	38
Škola 5 \ Kaplického 384, Liberec	-3	-3	-1	0	-2	0	-1	-1	0	-1	0	-1	-3	-16	16	42
Škola 6 \ Křesťanská, Liberec	-4	-4	-1	0	-2	0	0	-1	0	-2	0	0	-3	-17	17	43
Škola 13 \ U Soudu 369/8, Liberec	-3	-3	-1	0	-2	0	0	-1	-1	0	0	-3	-3	-17	17	43
Škola 17 \ Pivovarská 15, Jbc	-2	-3	-1	0	-2	0	-2	-1	0	-1	0	-3	-2	-17	17	43
Škola 21 \ 28. října 2733, Česká Lípa	-3	-3	-1	0	-1	0	-1	-2	-2	-2	0	-1	-2	-18	18	46

## Vysvětlení

Tato tabulka je vyhodnocením odevzdaných anket na základě nastavených indexů. V rámci vyhodnocení je určeno vzestupné pořadí škol.

Na předních místech jsou školy, které se nejvíce blížily optimálním odpovědím (měly nejmenší součet indexů). Jelikož jsou indexy pouze záporné, pořadí je počítáno na základě absolutní hodnoty indexu.

**Zaměření rozcvičky:** Aktivace CNS

**Část rozcvičky:** Úvodní, zahřívací

**Fyziologický účinek:** Zahřátí organismu

**Délka trvání této části rozcvičky:** 5 min.

**Popis:**

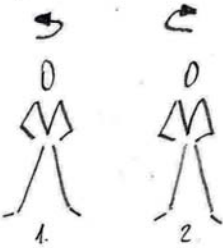
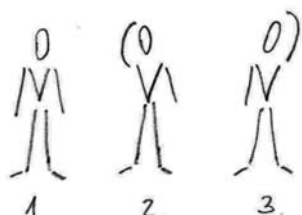

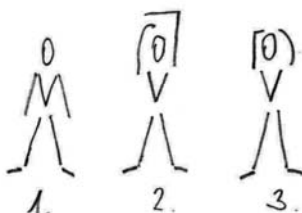
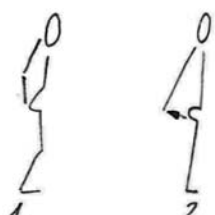
➤ **Dobíhaná v kruhu**

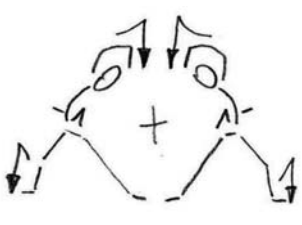
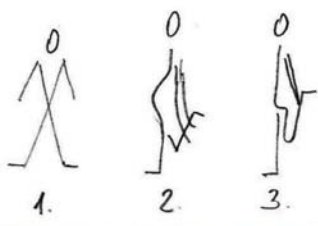
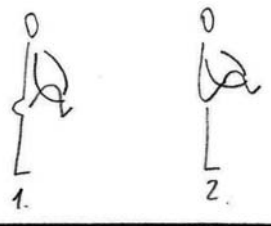
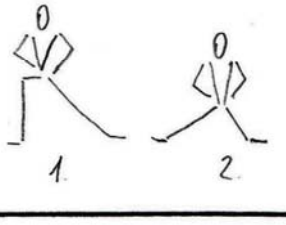
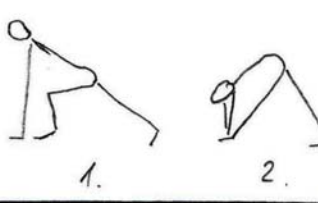
Hráči vytvoří kruh čelem k sobě a rozpočítají se na první až čtvrté. Učitel vyvolá číslo 1 až 4. Žáci s tímto číslem vybíhají určeným směrem okolo kruhu a snaží se chytit předchozího, dříve než oběhne celý kruh: tím získává bod. Vítězí hráč, který získá nejvíce bodů. Učitel musí dbát na stejný počet vyvolání všech čísel.

➤ **Červení a bílí**

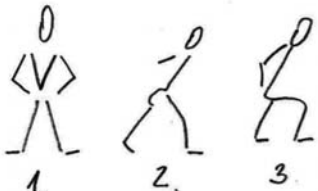
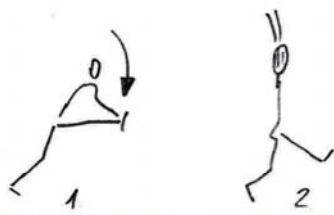
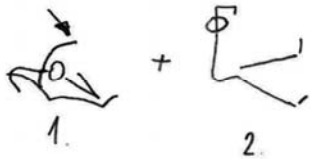
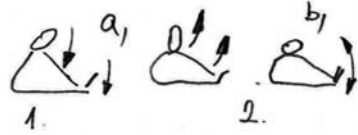

Hřiště je rozděleno na dvě poloviny. Asi 2 m od středové čáry jsou na obou stranách vyznačeny startovní čáry, za nimi jsou v určité poloze čelem k sobě obě družstva – červení a bílí. Na zavolání učitele („červení“ nebo „bílí“) družstvo, které je vyvoláno, začne pronásledovat druhé družstvo, které se snaží spasit útekem a doběhnout za čáru ve vzdálenosti 10 – 15 m. Kdo je chycen, dostává buď trestné body, nebo je ze hry vyřazen. Vítězí družstvo, které má po stanovené době méně trestných bodů nebo méně vyřazených hráčů. Učitel musí dbát na to, aby v průběhu hry vyvolal obě družstva ve stejném počtu.

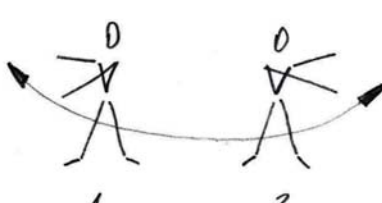


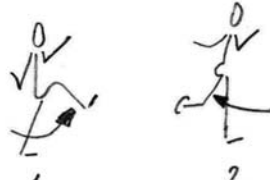
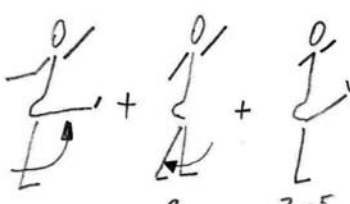


Zaměření rozvíčky <i>PROTAŽENÍ</i>			
Náčiní, nářadí			
list č. 1			
Část rozvíčky <i>HLAVNÍ ČÁST - MOBILIZAČNÍ</i>			
schématický nákres	popis	fyzilogický účinek	opakování
1. 	1. mírný stoj rozkročný, ruce v bok, půlkruhový hlavou na pravou stranu 2. mírný stoj rozkročný, ruce v bok, půlkruhový hlavou na levou stranu	protažení úžlových svalů	4x na každou stranu
2. 	1. mírný stoj rozkročný 2. úklon hlavy na pravou stranu 3. úklon hlavy na levou stranu	protažení úžlových svalů	4x na každou stranu po čtyřech dobách
3. 	stoj spatný. - kroužení rameny vzhůru a vzad	protažení ramenního kloubu a lopatek	8x
4. 	1. mírný stoj rozkročný 2. vzpažit pokrčmo pravou ruku, tlaci pravou dolů 3. vzpažit pokrčmo levou, pravou ruku, tlaci levou dolů	protažení mezi lopatek a svalstva	4x na každou stranu po čtyřech dobách
5. 	stoj spatný. - zapřít dlaněmi pohyž, sepnout ruce 1. podřep spatný 2. stoj spatný - zapřít dlaněmi pohyž, sepnout ruce	protažení svalů pletence ramenního, prvních svalů	3x 8 dob


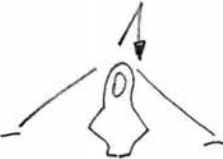
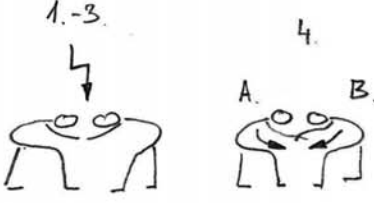
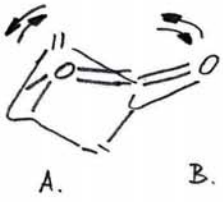

Zaměření rozvíčky <i>PROTAŽENÍ</i>			
Náčiní, nářadí			
list č. 2			
Část rozvíčky <i>HLAVNÍ ČÁST - MOBILIZAČNÍ</i>			
schématický náčrt	popis	fyzilogický účinek	opakování
1. 	Stoj rozkročný. - podržet únožný levou-úlon vlevo - skročit vzpažmo, pravou dovnitř, předloktí nad hlavou a skročit vzpažmo levou dovnitř, předloktí na bedrech - hmot v podržpu a v úlelon Totéž opačně.	protažení trupu	4 doby 4x na každou stranu
2. 	1. mrtvý stoj rozkročný 2. stoj na levé pravou přetáhne k hýždím 3. stoj na pravé, levou přetáhne k hýždím	protažení předního svalstva stehenního	8 dob 4x na každou nohu
3. 	Stoj vpatný. - připažit skročit přednožmo povyř pravou - předpažit dolů, uchopit nohu pod kolenem a při- táhnout k tělu	protažení svalstva kyčelního kloubu	8 dob 4x na každou nohu
4. 	1. podržet na pravé únožný levou, ruce v bok 2. podržet na levé únožný pravou, ruce v bok	protažení tránel	4 doby 4x na každou nohu
5. 	1. vzpor dřepmo zaúnožný pravou 2. vzpor stojmo rozkročný levou vpřed	protažení svalu na zadní straně nohou a flexoru kyčle	výdrž 8 dob 4x na každou dobu



Zaměření rozcvičky <i>PROTAŽENÍ TĚLA</i>			
Náčiní, nářadí			
list č. 3			
Část rozcvičky <i>HLAVNÍ ČÁST - MOBILIZAČNÍ</i>			
schématický náčrt	popis	fyzilogický účinek	opakování
<p>1.</p> 	<p>1. mírný sklon rozkročený, ruce v bok</p> <p>2. podržet zahnoutý pravou</p> <p>3. podržet zahnoutý levou</p>	<p>protažení svalstva lýtkového</p>	<p>výdrž 8 dob 4x</p>
<p>2.</p> 	<p>Překážkový sed levou</p> <p>1. hluboký ohnutí předklon, hrudník k levému stehnu - vzpažit, dotknout se špičky</p> <p>2. vzpřím</p>	<p>protažení svalů na zadní straně nohou, zvětšení pohyblivosti kyčelního a kolenního kloubu</p>	<p>výdrž 8 dob 4x na každou nohu</p>
<p>3.</p> 	<p>Sed prohnutý rozkročený. Vzpažit, vepnout ruce nad hlavou</p> <p>1. hluboký ohnutí předklon vpravo - ruce přitáhnout spojit ruce přes chodidlo pravé nohy</p> <p>2. vzpřím</p>	<p>protažení vnitřních stehenních svalů, prolehnutí svalů zadního a zevních stehenních svalů břišních</p>	<p>4x pravá, 4x levá noha, výdrž v předklonu 3 doby na 4. dobu do sedu</p>
<p>4.</p> 	<p>Sed - předklon - uchopit se za špičky nohou.</p> <p>a) 1. napnout špičky - hluboký ohnutí předklon, trup ke stehnům</p> <p>2. přitáhnout špičky k břišům</p> <p>b) 1. napnout levou špičku, přitáhnout levou špičku</p> <p>2. přitáhnout levou špičku, napnout pravou špičku</p>	<p>protažení svalů na zadní straně nohou</p>	<p>napnutí špičky - 4 doby přitáhnout špičky - 4 doby 4x na každou nohu</p>
<p>5.</p> 	<p>Leh vzepneme - došlápnout se země co nejdelší za hlavou.</p> <p>1. pokrčit nohy, kolena se dotýkají země, uhlí špičky nohou a břicho k zemi</p> <p>2. napnout nohy - špičky nohou se dotýkají země co možná nejdelší za hlavou</p>	<p>protažení stehenních svalů a zadních svalů</p>	<p>výdrž 8 dob 3x</p>

Zaměření rozcvičky <i>ŽIVHOVÉ CVIKY</i>			
Náčiní, nářadí			
list č. 4			
Část rozcvičky <i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST - ŽIVHOVÁ</i>			
schématický náčrt	popis	fyzilogický účinek	opakování
1. 	1. stoj rozkročný, paže vpravo 2. oblouky dolů, paže vlevo 1-2-1-2 (střídání)	procvičení svalů pletence ramenního, předního prvních svalů	2x4
2. 	1. široký stoj rozkročný, vzpažit 2. hluboký předklon, hruť pravou rukou k levé noze 3. hluboký předklon, hruť levou rukou k pravé noze	procvičení trupu	8x
3. 	1. široký stoj, rozkročný 2. hluboký předklon, vzpažit 3. předklon, vzpažit	procvičení bederního svalstva	8x
4. 	stoj spázný. 1. žvihem a uvolnění pokrýt přednožmo pravou 2. žvihem a uvolnění pokrýt zdožmo levou	procvičení kyčelního kloubu	8x
5. 	stoj spojny. 1. žvihem přednožit pravou 2. žvihem zanožit pravou 3. žvihem přednožit pravou 4-5. výdř v přednožení	procvičení kyčelního kloubu	2x4



Zaměření rozcvičky <i>SVIHOVÉ CVIKY</i>			
Náčiní, nářadí			
list č. 5			
Část rozcvičky <i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST - SVIHOVÁ</i>			
schématický náčrt	popis	fyzilogický účinek	opakování
<p>1.</p> <p>1. 2-3. 4.</p> 	<p>Vzpor klečmo.</p> <p>1. skocit přednožmo levou pouti - ohnout pater - předelón hlavy</p> <p>2. zanožt levou pouti - prohnut pater, zolón hlavy</p> <p>3. hmut v zanožer vzhůru a dolů</p> <p>4. přanožt levo</p>	<p>procvičení zadových svalů a kyčelních kloubů</p>	<p>2x 8 (8- pravá 8- levá)</p>
<p>2.</p> 	<p>široký vzpor stojmo rozkročný, hmuty pouti a trupem dolů a vzhůru.</p>	<p>evičer pasivní pohybi- vost kyčelního eloubu</p>	<p>8x</p>
<p>3.</p> <p>1-3. 4.</p> 	<p>Dvojice, stoj rozkročný, čelem k sobě - rovně, předelón - vzpažit ruce položte vzájemně na ramena.</p> <p>1-3. LF hmuty předelónmo</p> <p>3. A. otocit trup vlevo B. otocit trup vpravo</p>	<p>procvičení zadových svalů prvních svalů svalů na zadních straně nohou, posílení mezi lopatek svalů</p>	<p>2x 4 (4- pravá 4- levá str.)</p>
<p>4.</p> 	<p>Dvojice, leh roznožný - předpažit, uchopit se vzájemně za ruce</p> <p>A hluboký ohnutý předelón</p> <p>B leh roznožný</p>	<p>procvičení svalů na zadní straně nohou</p>	<p>vydrž 4 doby 4x</p>
<p>5.</p> 	<p>Dvojice, leh zadý k sobě - vzpažit zvrub, uchopit se vzájemně za ruce</p> <p>A i B přednožt pouti pravo</p>	<p>procvičení svalů na zadní straně nohou</p>	<p>4x pravá noha 4x levá noha</p>

**Zaměření rozcvičky:** Aktivace CNS

**Část rozcvičky:** Úvodní, zahřívací

**Délka trvání této části rozcvičky:** 5 min.

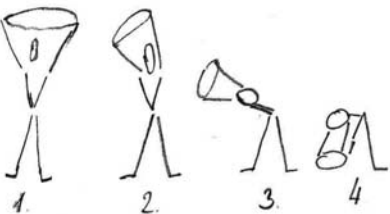

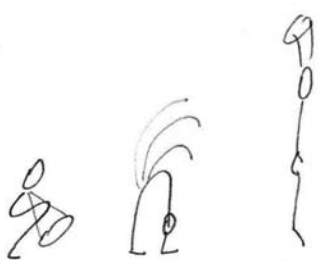
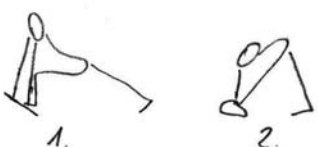
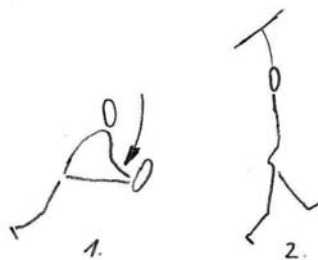
**Popis:**

➤ **Stíhající závod o nejlepšího běžce**

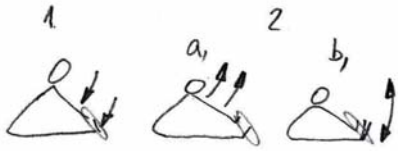

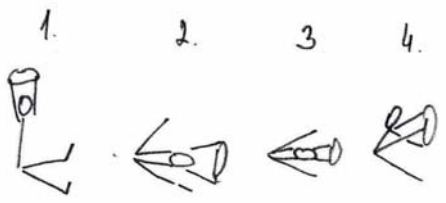


Žáci jsou rozestaveni po obvodu kruhu v pravidelných vzdálenostech (4 – 6 m). Na povel všichni vyběhnou ve stejném směru, snaží se dostihnout běžce před sebou a dotykem na záda jej vyřadit ze hry. Po určité době (po 10 sek.) se běh přeruší. Za vyřazení každého běžce získává žák bod. V příštím běhu se běží opačným směrem. Má-li žák po několika kolech několik žáků stejný počet bodů. Mohou běžet rozhodující závod na rovince.

➤ **Na hady**

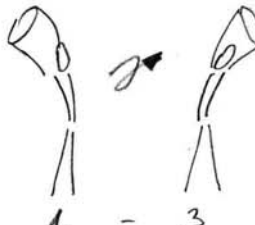
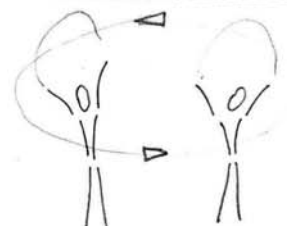
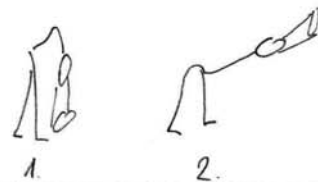
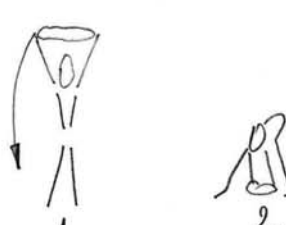
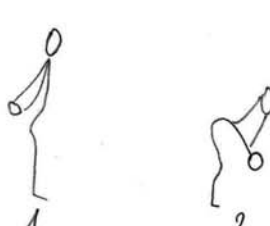
Soutěží družstva 5 – 10členná na vzdálenost 50 – 150 m. Družstva mají za úkol překonat tuto vzdálenost tak, že první z každého družstva na signál vyběhne a ve vzdálenosti asi 5 – 6 m od startovní čáry postaví „kozu“. Druzí vybíhají, jakmile první stojí na místě, přeskochí prvního roznožkou s oporou o záda, po doskoku uběhnou 3 – 5 kroků (nutno stanovit předem) a opět postaví „kozu“. Třetí vybíhají, jakmile se druzí dotknou zad prvních, čtvrtí, jakmile se zad prvního dotknou třetí atd. a znovu. Vítězí družstvo, jehož všichni členové budou první za cílovou čarou.


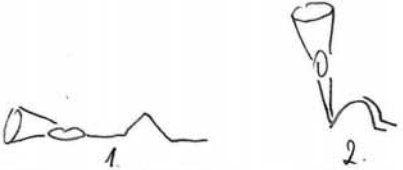
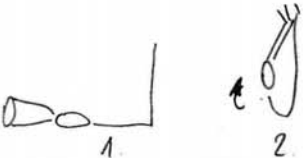
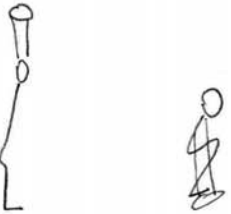

Zaměření rozcvičky <b>PROTAŽENÍ</b>			
Náčiní, nářadí <b>ŽVIHADLA</b>			
list č. 1			
Část rozcvičky <b>HLAVNÍ ČÁST - MOBILIZAČNÍ</b>			
schématický náčrt	popis	fyzilogický účinek	opakování
1. 	1. stoj rozkročný - složené žvihadlo na tl nad hlavou ramě 2. uklon vpravo 3. rovný předklon vpravo 4. hluboký ohnutí předklon vpravo	protažení zádových svalů a svalů na zadní straně nohou	1-4. ↳ 4 doby 4x na pravou str. 4x na levou str.
2. 	1. podřep s patný - žvihadlo složené na tl vzadu dole rovně 2. výpon - žvihadlo za tělem rovně	protažení svalů pletence ramenního, posilování lýtkových svalů	8 dob 4x
3. 	Vzpor dřepmo - žvihadlo přeložené na tl před tělem rovně. Vzporem stojmo postupně vzpřím do výponu.	celkové protažení těla	4x
4. 	1. Vzpor dřepmo za nožní pravou - žvihadlo přeložené na tl na nátku ramě. 2. vzpor stojmo rozkročný, levou v před žvihadlo pod chodidlem držen v rukou	protažení svalů na zadní straně nohou a flexorů kyčle	výdrž 8 dob 4x na každou nohu
5. 	Přelátání sed rovnou 1. hluboký ohnutí předklon hrudník k kůlma stehnu - vzpazt do klma se spíčk, žvihadlo za chodidlem 2. vzpřím, žvihadlo přeložené na tl držení v rukou	protažení svalů na zadní straně nohou, zvětšení pohyblivosti kyčelního a kolenního kloubu	výdrž 8 dob 4x na každou nohu



Zaměření rozcvičky <b>PROTAŽENÍ</b>			
Náčiní, nářadí <b>ŽVIHADLA</b>			
list č. 2			
Část rozcvičky <b>HLAVNÍ ČÁST - MOBILIZAČNÍ</b>			
schématický náčrt	popis	fyzilogický účinek	opakování
1. 	lež - předklon - uchopit se za špičku nohou pomocí žvihadla omotaného přes chodidla a) 1. napnout špičky hluboký ohnutí předklon, trup ke stehennímu 2. přitáhnout špičky k břišním b) 1. napnout levou špičku přitáhnout levou špičku 2. přitáhnout levou špičku napnout pravou špičku	protažení svalů na zadní straně nohou	napnutí špičky 4 doby přitáhnout špičky 4 doby 4x na každou nohu
2. 	1. lež - přednožit - vzpřít, složená žvihadla na 1/4 v pravé ruce 2. předklon - předpřít a přdat žvihadlo do levé ruky	posílení přímých břišních svalů	1-2. → 2 doby předklon ve 2. poloze 2 doby 4x
3. 	1. lež roznožený, vztyčit chodidla - žvihadlo přeloženo na 1/4 nad hlavou rovně 2. předklon vpravo - žvihadlo před chodidlem 3. předklon 4. předklon vlevo	protažení svalů na zadní straně nohou a zadových svalů	1-4. → 8x 1-2 doby 2-2 doby 3-2 doby 4-2 doby
4. 	1. lež na břiše, složená žvihadla na 1/4 vzadu dle rovně 2. lež na břiše, prohnuté žvihadlo nad hlavou rovně	posílení zadových svalů zejména mezi lopatkami	1-2. → 4 doby pomalu ve 2. výdři 4 doby 8x
5. 	Lež na břiše střmo, chodidla vztyčit, složená žvihadla na 1/4 vzadu dle rovně naty opřít o žvihadlo. Pomocí žvihadla přitáhnout paty k hýždím	protažení čtyřhlavého svalů stehenního	8x výdrž 6 dob



Zaměření rozcvičky <i>ŠVIHOVÉ CVIKY</i>			
Náčinní, nářadí <i>ŠVIHADLA</i>			
list č. 3			
Část rozcvičky <i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST - ŠVIHOVA</i>			
schématický náčrt	popis	fyzilogický účinek	opakování
1. 	1. stoj spatný - úklon vpravo - švihadlo nad hlavou rovně 2. čelním krkem vlevo 3. úklon vlevo	procvičení svalů trupu	4x na každou stranu
2. 	stoj spatný - švihadlo před tělem. Kroužení trupu vpravo a vzad - vodorovné kruhy švihadlem vpravo vzad nad hlavou.	procvičení svalů trupu a pletence ramenního	4x na každou stranu
3. 	1. mírný stoj rozležený, hluboký ohnutí předklon - švihadlo nad hlavou rovně 2. rovný předklon, švihadlo nad hlavou rovně	procvičení svalů pletence ramenního, protažení svalů na zadní straně nohou, posílení mezi lopatkových svalů	8x
4. 	1. stoj rozležený, švihadlo nad hlavou rovně 2. hluboký ohnutí předklon vpravo	procvičení svalů na zadní straně nohou a protažení svalů zádových	4x na každou stranu
5. 	1. stoj spatný, švihadlo přeloženo na 1/4 za tělem rovně 2. hluboký ohnutí předklon	procvičení svalů pletence ramenního, zádových svalů a svalů na zadní straně nohou	1-2. → 6x 2. výdrž 6 dob

Zaměření rozcvičky <i>ŠVIHOVÉ CVIKY</i>			
Náčíní, nářadí <i>ŠVIHADLA</i>			
list č. 4			
Část rozcvičky <i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST - ŠVIHOVÁ</i>			
schématický náčrt	popis	fyzilogický účinek	opakování
1. 	1. stoj spatný - uklon vpravo - švihadlo nad hlavou rovně Uklon vpravo a hlubokým ohnutím předklonem uklon vpravo. Vzprím.	procvičení svalů trupu a svalů na zadní straně nohou	4x na každou stranu
2. 	1. leh roznožný, pokrčmo složené švihadlo na hlavu rovně 2. hrudním předklonem vprát sed roznožný pokrčmo přelit trup vlevo	posílení šikmých břišních svalů	4x na každou stranu
3. 	1. leh přednožit švihadlo přeloženo na hlavu nad hlavou rovně 2. sed, přednožit, švihadlem se dotknout špiček	posílení přímých břišních svalů	8x
4. 	stoj spatný, složené švihadlo na hlavu nad hlavou rovně. Překrok se dřepem přednožit obloukem složeného švihadla vprát.	zlepšení dynamické síly dolních končetin a jejich procvičení rozvoj obratnosti	8x
5. 	stoj spatný, švihadlo za tělem, dvojitě.	zlepšení dynamické síly dolních končetin procvičení zápěstí	4x

## Závěr rozcvičky

Na úplný závěr každého rozcvičení provedou žáci po vzoru vyučujícího **běžeckou abecedu a technické rovinky**.

- **Atletická abeceda** je pro výuku TV složena z následujících základních běžeckých cvičení:
  - ✓ **Liftink** – kotníkový běh, nejprve na místě, poté z místa
  - ✓ **Skipink** – běh s vysokým zvedáním kolen, nejprve na místě, poté z místa
  - ✓ **Zakopávání bérců** při běhu na místě i z místa
  - ✓ **Předkopávání – Vykopávání bérců** při běhu na místě i z místa
  - ✓ **Odpichy** – usměrňované vzhůru a dopředu
  - ✓ **Chůze s výpony a kroužením ramen vzhůru a vzad**



Liftink



Skipink

- **Technické rovinky** poběží žáci celkem třikrát na vzdálenost 60 m. Jde o běh na krásu s důrazem na správnou práci paží a nohou.

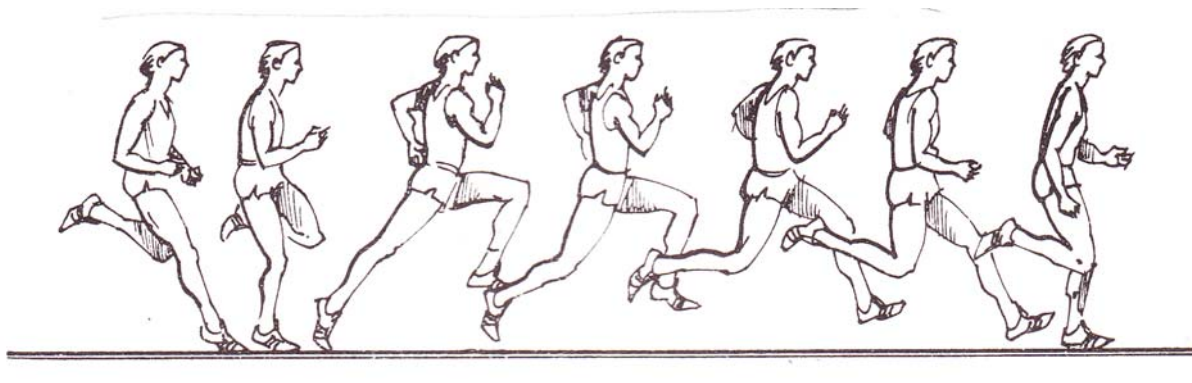
### Metodické vysvětlení techniky běhu

Učitel nejprve žákům teoreticky vysvětlí správnou techniku běhu s názornými ukázkami a až posléze žáci provedou technické rovinky.

Při běhu se střídá jednooporová a letová fáze. Těžiště se v oporové fázi vychyluje horizontálně na stranu oporové nohy a kromě toho vykonává vertikální výkyvy v důsledku jednotlivých odrazů. Nejvyšší poloha těžiště je v kulminačním bodě letové fáze. Z hlediska hospodárnosti pohybu by neměl žák – běžec skákat a

kymácet se do stran. Musí usilovat o co největší omezení brzdivého působení reakce opory ve fázi dokroku. V odrazové fázi usiluje o nejúčinnější využití odrazové síly (nápon oporové nohy v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu). Účinnost odrazu zvyšuje využitím švihů paží a neoporové nohy.

Důležité je svalové uvolnění a využití setrvačných sil. Při uvolněném běhu dochází k vykývnutí bérce před svislicí spuštěnou z kolene (při pohybu stehna dolů k dokroku) a k vykývnutí bérce vzhůru nad horizontálu vedenou kolenem (při pohybu stehna vpřed). Došlap chodidla je měkký, paže jsou v lokti ohnuty, ruce jsou mírně ohnuty (nikoli sevřeny v pěst) a čelist je uvolněna (zuby nejsou zaťaty) [4].



Běh

Po dokončení této části rozcvičky jsou žáci připraveni k průpravným cvičením.